

Fit und stark mit der Spvgg Kirchenkirnberg! Ganzkörpertraining für sportlich Ambitionierte



Du bist sportlich und möchtest deine Grenzen erweitern?

Dann ist unser Ganzkörpertraining genau das Richtige für dich!
Bei uns trainierst du mit deinem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Was dich erwartet:

- Aufwärmrunde zum Einstieg
- Aktive Konditions- und Koordinationseinheiten
- Intensives Intervall- und Zirkeltraining

Der Kurs richtet sich an:

Sportlich Interessierte, die bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen und sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Details:



Termin: Jeden Donnerstag ab dem 8. Mai 2025, um 20:00 Uhr



Ort: Gemeindehalle Kirchenkirnberg



Kosten: Mitglieder **55 Euro** / Nichtmitglieder **65 Euro** für die 10er Karte



Trainer: Frank Arnold

Melde dich jetzt an und werde fit!



01515 7987888



Arnold-veit@t-online.de

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung.