

**HAVE FUN  
WHEN YOU WORKOUT  
& IT WON'T FEEL  
LIKE WORK**

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür, daher werden wir uns wieder mit Fitnessstraining in Form halten. Ab 3. November 2022 trainieren wir wöchentlich im Turnsaal der Volksschule Kürnberg.

Wie gewohnt werde ich versuchen ein abwechslungsreiches Programm zusammenzustellen, bei welchem wir eine umfassende Fitness trainieren. Dabei werden wir Beweglichkeit, Koordination, Geschicklichkeit und Rumpfkraft (Bauch, Rücken, Gesäß) trainieren und mit intensiven Workouts unsere Kraft und Kondition verbessern. Das Training ist für alle Fitnesslevels geeignet, da wir die Bewegungsabläufe gemeinsam einüben und die Übungen auf den individuellen Trainingszustand abstimmen.



Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung und durch die Motivation in der Gruppe schaffen wir es auch unsere scheinbaren körperlichen Grenzen etwas hinauszuschieben – die beste Voraussetzung für ein wirksames Training. Dabei beweisen wir auch, dass sich anstrengendes effektives Training und Spaß am Sport überhaupt nicht gegenseitig ausschließen – ganz im Gegenteil ☺



Wann: jeden Donnerstag von 19:00 bis 20:30 Uhr  
(außer in den Schulferien)

Mitzubringen: Trainingsmatte, Schuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, Handtuch

Es gibt auch heuer wieder die Möglichkeit entweder für die gesamte Wintersaison (18 Trainings bis 30. März 2023) einen Beitrag von Euro 60,- (für Nicht-Vereinsmitglieder 80,-) zu bezahlen oder pro Donnerstag 4,- Euro für Mitglieder (5,- Euro für Nicht-Vereinsmitglieder).

Ich freue mich auf zahlreiches Kommen vieler motivierter Sportlerinnen und Sportler.

Sportliche Grüße  
Christian