

Kraft & Fitness - 2 Monate Probetraining

Neu

Zeitraum: Oktober und November 2023

Kursgebühr: 59 € inkl. Eingangsuntersuchung – Mitglieder 33 €

Ort: Kraftraum im Vereinsheim, TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

Kursleitung: Kraft- und Fitnesstrainer der TSG Maisach

Mit einer Eingangsuntersuchung bei der Physiotherapie Kling beginnt ein erfolgreiches und gesundes Training im Kraft- und Fitness.

- Moderne Trainingsgeräte
- Alle Trainingseinheiten werden durch ausgebildete Trainer betreut
- Sportartspezifische Trainingspläne (z.B. Fußball, Volleyball, Klettern)
- Spezielle Rehapläne für Muskelaufbau und Beweglichkeit
- Kraft- und Ausdauertraining als Vorbereitung für andere Sportarten
- Für Jugendliche ab 14 Jahren sinnvoll
- Bis ins hohe Alter geeignet

Wer im November eine Vereinsmitgliedschaft in der Abteilung Kraft&Fitness ab Januar 2024 abschließt, kann auch im Dezember kostenlos trainieren!

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)

**Kurs Nr.
23-10e**