

# Kraft & Fitness

## 2 Monate Probetraining

Jetzt Vorsätze  
umsetzen



**Wann:** Start Probetraining Januar oder Februar 2025

**Kosten:** 59 € inkl. Eingangstest, für TSG-Mitglieder nur 33 €

**Wo:** Kraftraum im Vereinsheim der TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Maisach

**Trainer:** Kraft- und Fitnesstrainer der TSG Maisach

Mit der Eingangsuntersuchung, durchgeführt von der Physiotherapie Kling, beginnt DEIN erfolgreiches und gesundes Kraft- und Fitnesstraining. Die TSG Maisach bietet dir:

- ✓ **Moderne Trainingsgeräte**
- ✓ **Individuelle Trainingspläne, präventiv, rehabilitativ und auch sportartspezifisch, z.B. für Fußball, Volleyball, Klettern**
- ✓ **Professionelle Betreuung aller Trainingseinheiten durch lizenzierte Kraftsporttrainer und Physiotherapeuten**
- ✓ **Spezielle Rehapläne für Muskelaufbau und Beweglichkeit**
- ✓ **Kraft- und Ausdauertraining als Vorbereitung für andere Sportarten**

Bereits für Jugendliche ab 14 Jahren und bis ins hohe Alter geeignet.

**Fragen und Anmeldungen an:** [kurse@tsgmaisach.de](mailto:kurse@tsgmaisach.de) oder ☎ 08141-2285188, Kurs 25-01a