

GLADIATOREN EINMARSCH



BEIM SV KÜRNACH 1946 e.V.

Find your weaknesses, make friend with them and beat them



CrossBodyPerformance kann und sollte JEDER machen!

Level 1 Gladiatoren Schule

Hier erlernen die Rookies den Umgang mit den Grundübungen, haben ersten Kontakt mit der Langhantel, Kettlebell, Sprungseil und Co. Wir unterstützen dich dabei, deinen Körper moderat an das intensive Training zu gewöhnen. Natürlich beinhaltet der Kurs auch ein intensives Workout.

Level 2 Forgin Gladiators

Unser Training zielt nicht auf eine Spezialisierung ab, sondern darauf, dir zu einer ganzheitlichen Fitness zu verhelfen – ganz individuell. Wir wollen und bringen dich an körperliche und mentale Grenzen – welche dich in jeder Hinsicht stärken.

Preise:

10er Karte Mitglieder 50€

10er Karte Nichtmitglieder 80€

Wann, Wo & Anmeldung?

Mo 19:30 und Do 19:30 Uhr in der Tennishalle Kürnach (ab 16. April 18)

Anmeldung Geschäftsstelle SV Kürnach

Sixpack Deluxe

In diesem speziell angeleiteten und gezielten Kurs richtet sich das Augenmerk auf die Fettverbrennung und den daraus resultierenden Sixpack. Wir trainieren die Tiefenmuskulatur, das Herz-Kreislaufsystem und arbeiten an der Kraft in unseren Beinen. Es wird brennen – aber ihr werdet belohnt - dieser Weg führt zum Ziel!

Preise:

10er Karte Mitglieder 20€

10er Karte Nichtmitglieder 50€

Wann, Wo & Anmeldung?

Donnerstag um 9 Uhr in der MZH (ab 19. April 18)

Anmeldung Geschäftsstelle SV Kürnach

Heldentraining für die ganze Familie

„We train all together“

Trainiere hier dein Herz-Kreislauf-System und das alles mit deinem eigenen Körpergewicht. Durch die funktionelle Ausrichtung ist es für jeden Leistungsstand, jedes Alter geeignet. Der Schwerpunkt liegt hier auf Teamfähigkeit und dem Spaß gemeinsam zu trainieren, egal ob Groß oder Klein.

Wann, Wo & Anmeldung?

JEDEN LETZTEN SAMSTAG IM MONAT AB JUNIIII! (Für Mitglieder kostenlos)

Treffpunkt am Sportheim um 13 Uhr

Kurze Anmeldung unter gymnastik@sv-kuernach.de



Informationen zu unseren **Mini- und Junior Gladiatoren** erhalten Sie auf der Homepage, in der Geschäftsstelle oder unter gymnastik@sv-kuernach.de