

An alle interessierten Vereinsmitglieder
des FC Sportfreunde Schwaig

Informationen zum Gesundheitsangebot „Einführung ins Krafttraining und/oder Dehntraining“

Servus Zusammen,
wie Ihr vielleicht schon mitbekommen habt, habe Ich im Herbst 2016 neben meinem Sportstudium eine Ausbildung als Fitnesstrainer (B-Lizenz) abgeschlossen. Da wir in der Schwaiger Turnhalle nun auch einen neu ausgestatten Fitnessraum besitzen, möchte Ich euch mit meinem „Einführungsangebot ins Kraft- und/oder Dehntraining“ verschiedene Möglichkeit bieten:

Krafttraining:

- **Kennenlernen der Muskulatur des Körpers**
 - Wozu brauche Ich welchen Muskel? (Funktionen)
- **Wie trainiere Ich welchen Muskel?**
- **Kennenlernen der neuen Trainingsgeräte**
 - Wo mache Ich welche Übung!
 - Wie führe Ich Übungen an den Geräten korrekt aus!
- **Welche Übungen sind am Effektivsten?**

Dehntraining:

- **Warum dehne Ich?**
- **Wie dehne Ich?**
- **Dehnübungen für verschiedene Muskeln**

Falls du Interesse hast, kannst du dich gerne in die Liste eintragen, die an der Tür zum Fitnessraum hängt oder Du kontaktierst mich per E-Mail!

Die Termine für den Kurs werden im Zeitraum Ende-März bis Anfang April sein und durch mich per Email bekanntgegeben.

Eintragungsfrist in die Liste ist der 10. März

Mit freundlichen Grüßen,
Tobias Biller