



**TSV
Künzelsau**

Crosstraining

**Sie möchten sich richtig auspowern?
Probieren Sie das Crosstraining aus.**

Beim Crosstraining geht der Trend weg von isolierten und wenig variablen Übungen, zum kombinierten, funktionalen und athletischen Ganzkörpertraining.

Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Jeder bestimmt selbst seine Trainingsintensität.

Kurszeiten:

Montags von 18.00 bis 18.45 Uhr

in der Turnhalle der Georg-Wagner-Schule am Kocher

Kursbeginn, Kosten und Anmeldung bei der Kursleiterin,
Frau Manuela Eberle, Tel. 0159 – 02402293

TSV Künzelsau, Hallstattweg 36, 74653 Künzelsau, Tel. 07940 – 8457

E-Mail: kontakt@tsv-kuenzelsau.de , www.tsv-kuenzelsau.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag 14.00 – 18.00 Uhr