

Men's Afterwork Fitness



Etwas für die Fitness tun mit starken Übungen und ohne Kompromisse. Das ist das Ziel dieses nun seit 5 Jahren bestehenden Angebots zum Ausdauer- und Krafttraining speziell für echte Kerle (und Mädels). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Motivation sorgt die gute Rockmusik der 70er, 80er und 90er.

Gegenstand jeder Stunde sind Einheiten zum Ausdauertraining wie Seilspringen, Schattenboxen, Laufübungen mit Geräten oder Steps sowie Einheiten zum Krafttraining. Wir arbeiten ohne und auch mit Geräten wie z. B. Hanteln, Medizinbällen, Kästen. Abgerundet wird das Training durch gezielte Aufwärm- und Dehnübungen. Wir garantieren, dass alle richtig ins Schwitzen kommen.



Mitglieder der Fitnessgruppe

Bei kontinuierlichem Training erreicht ihr:

- mehr Durchhaltevermögen im Alltag
- verbesserte Körperstraffung und -modellierung
- Senkung des Blutdrucks
- Stärkung des allgemeinen Wohlbefinden
- größere Gelassenheit und Souveränität

Gebt eurem inneren Schweinehund doch mal Paroli und kommt zum unverbindlichen Probetraining!
Normale Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch - mehr benötigt ihr nicht, um loszulegen...
Unsere Trainer erwarten euch.

Unsere Trainer



Marc Grohall

marc@tv-diedenbergen.de



Frank Strathmann

frank.strathmann
@tv-diedenbergen.de

Unsere Trainingszeiten

Wochentag	Trainingszeit	Trainingsort	Trainer/Übungsleiter
Donnerstag	20:00-21:00 Uhr	Turnhalle und Gymnastikhalle im Wechsel*	Marc Grohall / Frank Strathmann

* Trainingsort ist im wöchentlichen Wechsel die Gymnastikhalle und die Turnhalle.
Gerade Kalenderwochen in der Gymnastikhalle und ungerade KW in der Turnhalle.

[nach oben](#)