



Neuer Kurs:



PowerHour

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination sind essentiell für jeden Sportler. Genau diese Bereiche deckt dieses Training ab und steigert somit die allgemeine funktionale Leistungsfähigkeit und körperliche Fitness inklusive Verletzungsprävention!

Dich erwartet in der PowerHour ein Mix aus funktionellem Kraft – und Ausdauertraining.

Als „bestes Trainingsgerät der Welt“ nutzen wir immer unseren eigenen Körper. Nach einem allgemeinem Warm up trainieren wir abwechslungsreich mal Tabata, HIIT, CrossFit-WOD, Zirkel, Intervall oder mit Handgeräten. Der Abschluss der Stunde erfolgt mit einem Cool down.

Die Stunde ist für Jung (ab 16 Jahren) und Alt geeignet, von Anfängern bis Fortgeschrittene.

Beginn: Donnerstag, 10. April 2025

Zeit: Von 17:00 – 18:30 Uhr

**Ort: „Studio“ des ESV, Adalbert-Pilipp-Str. 42,
im Eingangsbereich rechts**

Übungsleiterin: Magdalena Moratz

**Termine: 10. April bis 12. Juli
= 11 Einheiten**

Kursgebühr:

- Mitglieder: kostenlos
- Nichtmitglieder: 66,- €

Nach telefonischer Absprache ist ein Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich!

Anmeldung und weitere Informationen bei:

**Silke Zeller
Telefon: 0981-9721781**