

Krafttraining „Eisenbieger“

Im Krafraum treffen wir uns für eine Stunde regelmäßig ein- bis zweimal die Woche. Nach 15 bis 20 Minuten Aufwärmgymnastik gehen wir an die Geräte, um unsere Muskeln zu trainieren. Dabei kommt auch die Unterhaltung und der Austausch von Neuigkeiten nicht zu kurz. Die letzten 10 Minuten gehören der Entspannung.

Trainingszeit: Montag 20:00 – 21:00 Uhr

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Röttenbach (Krafraum)

Trainer:



Gerhard Holzmann



und die „Eisenbieger“