

Du brauchst Abwechslung und bist auf der Suche nach neuen Herausforderungen? Dann bist du hier genau richtig!
Ab sofort bietet der SV Horstedt **Crosstraining** an.

**Jeden Donnerstag um 20.00 Uhr
in der Turnhalle in Horstedt**

Crosstraining ist Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit,
Koordination, ... Aber vor allem ist es eins: anders!

Gemeinsames Training und eine freundschaftliche und motivierende Gemeinschaft sind wichtig. Jeder geht an seine persönlichen Grenzen! Gemeinsam wird geschwitzt und gekämpft was das Zeug hält. Hier gibt es keine Cardiogeräte, keine Spiegel und auch keine sinnlosen Trainingsmaschinen. Es werden die Tauen oder die Ringe benutzt oder viele Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Wir bieten Dir eine Menge Spaß in einer tollen Gruppe, verbunden mit Schweiß und viel abwechslungsreicher Bewegung.

Es gibt kein zu alt, zu dick, zu klein oder zu groß. Da alle Trainingseinheiten schnell und unkompliziert auf die individuellen Leistungsstufen angepasst werden, kann jeder mitmachen.

Bei uns trainiert der Anfänger erfolgreich neben dem Profi 😊.

Aber eigentlich kann man Crosstraining nicht erklären, man muss es
ERLEBEN!

Wenn du Lust hast Crosstraining auszuprobieren, dann komm einfach vorbei.

Wir freuen uns auf dich!

Dein SV Horstedt

