Problemzonentraining:

Sind Sie mit Ihrer Figur unzufrieden?
Straffen und kräftigen Sie Ihre Problemzonen bei uns mit einem speziell darauf abgestimmten Trainings-programm.

Dehnprogramm:

Wir unterstützen ein individuelles Dehnprogramm, das Sie während, zwischen und nach dem Training durchführen sollten.

Wir erstellen einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage „www.kraftsport.sv-germering.de“ und zu unseren Trainingszeiten zu einem kostenlosen Probetraining im Kraftraum des SVG, in der Turnhalle Wittelsbacher Schule Eingang Fliederstraße.

Trainingszeiten:

Montag	16.00 - 20.00 Uhr
Dienstag	17.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch	17.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	17.00 - 21.00 Uhr
Freitag	16.00 - 20.00 Uhr
Samstag	11.00 - 14.00 Uhr

Sonn- und Feiertage geschlossen
während der Ferienzeiten
geänderte Öffnungszeiten

SPORTVEREIN GERMERING
SVG SVG

Abt. Kraft & Fitness

FIT & FUN

GESUND beim SVG

INFORMATIONEN

ABTEILUNGSLEITER
ERWIN NEULEITNER
☎ 089 / 84 28 85

SVG Geschäftsstelle
Max-Reger-Str. 11
82110 Germering

☎ 089 / 841 37 00
http://www.sv-germering.de

„Use it, or loose it...“

...ist einer der wichtigsten Sätze der Medizin. Das Wunderbare am menschlichen Körper ist:
Er passt sich an, in die Richtung, die wir ihm vorgeben. Durch Nicht-gebrauch werden die Knochen krank, durch Gebrauch bleiben sie gesund und können steinalt werden.

Wir bieten:

a) Allgemeines Fitnesstraining
b) Sportartspezifisches Muskeltraining
c) Konditions- & Krafttraining
d) Jugendkrafttraining ab 14 Jahre
e) Seniorentraining
f) Rehabilitationstraining
g) Dehnprogramme

Sportartspezifisches Muskeltraining, bessere Leistungen in allen Sportarten.

Muskeltraining als spezifische Trainings-maßnahme zur Steigerung der Maximal- und Schnellkraft.

Die Anwendung der spezifischen Trainings-methoden, um das Trainingsziel *effektiv* und *erfolgreich* zu gestalten.

Dazu gehört auch Muskelaufbau nach Sportverletzungen.

Konditions- & Krafttraining:

„Sixpack - unterm Hemd oder von der Tanke?“

Durchtrainierte Körper durch intensives Kraft- und Ausdauertraining!

Gezielter Masseaufbau mit Kurz- und Langhanteln und unterschiedlichen Ausrüstungsgegenständen.

Jugendtraining: ***ab 14 Jahren***

Nimm dir Zeit für deine Fitness, festige die Körpermuskulatur und steigere die Grundkondition als Schwerpunkt deines Trainingsplans.

Seniorentraining:

Bei uns gilt ganz besonders das Motto:
"Wer rastet , der rostet!“
Machen Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Ausdauer.
Beugen Sie gegen Arthrose, Osteoporose oder ähnliche Verschleißerscheinungen vor.

Rehabilitationstraining:

Haben Sie chronische Rückenprobleme?
Ein Rehatraining kann individuell mit Ihrem Arzt in Zusammenarbeit erstellt werden.