



Liebe STRONG – Freunde,
nach fast einem Jahr haben wir es geschafft!! Viele Gespräche, ein ewiges Hin- und Her, zahlreiche „entfallene Stunden“, Beschwerdebriefe ... – all das war nicht umsonst! Denn nun ist sie da, unsere

!!!! zweite STRONG – Stunde !!!!

Gemeinsam können wir jetzt zusätzlich zu unserer Stunde am Wochenende, auch noch Dienstagabend trainieren. Ich bin wirklich sehr froh darüber und möchte an dieser Stelle auch dem Hauptverein, der uns diese zweite Stunde überhaupt erst ermöglicht hat, nochmals meinen Dank aussprechen. Nur so können wir unseren Trainingserfolg erhalten und kontinuierlich weiter steigern. Jetzt werden wir gemeinsam richtig STRONG!

Und alle, die noch nicht in unsere STRONG Stunde geschnuppert haben, sollten dies dringend nachholen. Denn nur mit STRONG trainiert ihr euren Körper in 60 Minuten, gleichzeitig auf fünf verschiedene Art- und Weisen. Abwechslungsreiche Cardio-, Plyometrie und HIIT-Einheiten sorgen für den maximalen Konditionsaufbau und stärken gleichzeitig die Koordination. Durch HIIT und Krafttraining mit dem körpereigenen Gewicht erzielen wir „echten Muskelaufbau“, der die einzelnen Muskelfasern nach innen hin verdickt und stärkt. Wir brauchen keine Geräte zum „Aufblasen unserer Muskeln“!

Also Sportfreunde: die Kinder sind im Bett, die Einkäufe verstaut und ihr habt Lust, den Ballast des Tages abzuwerfen?

➔ Dann ziert euch nicht und kommt
AB APRIL zur neuen STRONG
Abendstunde!!

STRONG – Stunden!
Sonntag: 11:00 Uhr
ab April auch Dienstag: 21:00 Uhr