



GLEHNER TURNVEREIN 1963 e.V.



Funktionelles Krafttraining

Ein Präventionskurs im kompakten Format (§ 20 SGB V)

**Ein Präventionskurs im kompakten Format
unseres Kooperationspartners "Muckis".**

**Die drei Einheiten à 135 Minuten füllen wir mit Training und
Techniktraining sowie Theorie zu Trainingsaufbau, Steuerung,
Progression und gehen dabei auf die Interessen der
Teilnehmenden ein.**

- Die Cube Wand wird auf Herz und Nieren geprüft ;).**
- Für alle Fitnesslevel geeignet, auch (Wieder-)
Einsteiger*innen!**

Mi 22.07.2026 17.00 - 19.15 Uhr

So 26.07.2026 11.00 - 13.15 Uhr

Mi 29.07.2026 17.00 - 19.15 Uhr

Gymnastikhalle, Am Buscherhof

3 x 135 Minuten für 125€

Deine Krankenkasse übernimmt bis zu 100%

Hier geht es direkt zur Anmeldung

