

1967-2017

**50**  
STARKE  
JAHRE



## KUNDENSEMINARE

*Samstag, 11.03.17, 10.00 Uhr*

### **„Erste Schritte in den Laufsport“**

*Gabor Szirt*

Sie möchten zu Ihrem Krafttraining noch Joggen? Gabor Szirt zeigt Ihnen, wie Sie gesund einsteigen. Im Anschluss an die Theorie geht es in zwei Leistungsgruppen 30 Minuten in die Praxis. Bitte Trainingskleidung und Turnschuhe mitbringen.

*Mittwoch, 19.07.17, 18.00 Uhr und*

*Mittwoch, 11.10.17, 18.00 Uhr*

### **„Intensivierung – richtig umgesetzt“**

Wir stellen Intensivierungsmethoden in Theorie und Praxis vor, beantworten Fragen rund um das High Intensity Training und zeigen, wie Sie Ihr Training effektiver gestalten. Trainingskleidung erforderlich.

## EINLADUNG

STARKE MUSKELN.  
FÜR ALLES, WAS IHR KÖRPER LEISTEN WILL.

**KIESER**  
**TRAINING**