



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.

## Frauenpower

ES GEHT  
WIEDER  
LOS

Der TSV Zarpfen bietet ab  
Dem **31.08.2022** einen  
„Frauenpower“ Kurs an!

ES GEHT  
WIEDER  
LOS

Die Kursstunden finden jeweils **mittwochs ab 20.15 Uhr** in der kleinen Zarpener Turnhalle statt.

Warum sollten immer nur Männer Krafttraining machen?

BLÖDSINN, Frauen die ihren Körper definieren wollen, kommen um das Krafttraining nicht drumherum. Nur Cardiotraining ist zwar für das „Abnehmen“ sehr effektiv, wer aber auf lange Sicht Gewicht verlieren will, muss Krafttraining mit einbauen.

Das Gleiche gilt auch für Frauen, die vielleicht nicht unbedingt Gewicht verlieren wollen, sondern vielmehr Körperproportionen bzw. Problemzonen definieren wollen. Dabei stehen Ziele wie: Straffung, Definition und Muskelaufbau im Vordergrund.

Keine Angst, wer sich fragt oder skeptisch dem Thema „Frauen und Krafttraining“ gegenüber steht, dem kann ich nur sagen: Eure Bedenken sind unbegründet. Krafttraining wird natürlich an Deinem Körper arbeiten und dir ein gutes Körpergefühl geben, verschiedene Körperregionen straffen und dadurch für eine bessere Haltung sorgen. Aber von Muskelbergen werden wir weit entfernt bleiben.

In diesem Kurs gewinnst du wichtige Erkenntnisse über die grundlegende Anatomie deiner Muskulatur und über essenzielle Bewegungsabläufe. Jedes Workout fokussiert sich auf eine spezifische Muskelgruppe. Ich zeige dir, für welche Bewegungen jeder Muskel zuständig ist und wie du diesen optimal aktivierst und trainierst.

Bitte bringe zur Stunde ein kleines Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

**Der Kurs umfasst insgesamt 14 Termine**

**31.08.2022, 07.09.2022, 21.09.2022, 28.09.2022,  
05.10.2022, 26.10.2022, 02.11.2022, 09.11.2022, 16.11.2022,  
23.11.2022, 30.11.2022, 07.12.2022, 14.12.2022, 21.12.2022**

**Die Kursgebühr beträgt pro Person 70€  
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 49€.**

**10'ner Karte = 50€**

(18 Monate einlösbar, flexible Nutzungsmöglichkeiten, weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer Webseite)

**Bei weiteren Fragen kannst du dich direkt bei der Kursleiterin unter der Nummer  
0179/4655191 melden.**