



Krafttraining

Abteilungsleiter:

Jan Nikolaus Göbel
Schilkseer Straße 194
24159 Kiel
Tel. 0431 – 30 52 203
jan.goebel@yahoo.de

Vertreter:

Claas Rathje
Paul-Fuß-Straße 35
24118 Kiel

Trainingszeiten:

Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr
Freitag	18.00 – 20.00 Uhr
Sonntag	12.00 – 14.00 Uhr

Trainingsort:

Kraftraum Vaasahalle

Krafttraining

Der Kraftraum in der Vaasahalle bietet die Möglichkeit, durch ein individuelles Training gezielt Muskelgruppen, wie beispielsweise den Rücken, zu stärken oder die Ausdauer zu erhöhen. Unabhängig von Alter oder Trainingsstand finden sich immer geeignete Übungen um die Fitness zu verbessern. Die Trainingszeit am Sonntag wurde aus organisatorischen Gründen vorverlegt.

Ein Probetraining ist zu den Trainingszeiten ohne Voranmeldung möglich.

Jan Göbel, Claas Rathje

