



*TRAINIERE BEI UNS!*



Bodyweight-  
Training für Männer

---

[WWW.TUS-BRAUWEILER.DE](http://WWW.TUS-BRAUWEILER.DE)

[INFO@TUS-BRAUWEILER.DE](mailto:INFO@TUS-BRAUWEILER.DE)

Jeden  
Mittwoch  
von 20.30  
bis 22 Uhr in  
der  
Turnhalle  
Jahnstraße

# STEIGERE DEINE FITNESS

UNTER BODYWEIGHT TRAINING VERSTEHT MAN EIN KRAFT- UND/ODER AUSDAUERTRAINING, DAS KOMPLETT OHNE GERÄTE AUSKOMMT. DER WIDERSTAND, DER SONST VON FITNESSGERÄTEN STAMMT, WIRD AUSSCHLIESSLICH ÜBER DAS EIGENE KÖRPERGEWICHT ERZEUGT.

## DIE VORTEILE:

- BODYWEIGHT-TRAINING IST EINE HERAUSFORDERUNG: TEMPO, WIEDERHOLUNGSZAHL UND INTENSITÄT KÖNNEN BELIEBIG GEWÄHLT UND GESTEIGERT WERDEN.
- BODYWEIGHT-TRAINING KURBELT DIE FETTVERBRENNUNG AN DURCH INTENSIVE KRAFT- UND AUSDAUER-EINHEITEN.
- BODYWEIGHT-ÜBUNGEN HABEN EIN GERINGES VERLETZUNGSRISIKO, DA DIE ÜBUNGEN DEN ALLTAGSBEWEGUNGEN ÄHNELN UND FUNKTIONAL AUSGEFÜHRT WERDEN.
- DAS TRAINING IST FLEXIBEL UND ABWECHSLUNGSREICH, DA ES UNZÄHLIGE VARIATIONEN ZU DEN GRUNDÜBUNGEN GIBT UND JEDER SEINEN TRAININGSFOKUS SELBST BESTIMMEN KANN.



Unser Angebot:

Werde Vereinsmitglied und trainiere ein- oder mehrmals pro Woche in unseren Fitnesskursen.

