

# Weitere TRAININGSZEITEN

## JANUAR +FEBRUAR 2026

# Athletic Training

Athletik Training stärkt Muskulatur, Gelenke und Faszien. Dadurch steigert sich die Kraft und körperliche Leistungsfähigkeit im Hinblick auf (sportliche) Bewegungen. Durch spezielles Training wird die individuelle motorische Leistungsfähigkeit erhalten oder wiedergewonnen. Eine gewisse konditionelle und koordinative Leistungsvoraussetzung wird zur Teilnahme empfohlen, ist aber nicht voraussetzend.

**Geeignet für alle Altersgruppen.**

Wann: **19. Januar 2026**  
**2. + 9. Februar 2026**  
jeweils 19 – 20.15 Uhr

Wo: P1, TBW Hallen

Trainer: Mirko Heinrich  
staatlich zugelassener Fitnesstrainer (B-Lizenz)

**Bitte Matte und Handtuch mitbringen!**



**Kommt vorbei und macht mit !**