

Dein SCRW Altstadt.

Sport, Reha, Fitness & Freude an Bewegung.
Miteinander, Austausch, Wertschätzung & neue Kontakte knüpfen



LIFT - Das Training mit der Langhantel

Du hast Lust, ein neues Fitnesstraining auszuprobieren oder schon länger eine Sportpause eingelegt und den Vorsatz, im neuen Jahr wieder aktiv zu werden, dann komm zum SCRW ins LIFT-Training.

Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining mit der Langhantel dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer. Die Gewichte sind individuell wählbar und somit für jedes Alter, für Einsteiger oder Profis sowie Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Jede Kurseinheit folgt einer festen Choreografie, die auf Musik abgestimmt ist, was Motivation und Spaß in der Gruppe steigert.

Du fühlst Dich angesprochen? Wir laden Dich zum kostenfreien Probetraining ein!

LIFT mit Sigrun Lang startet immer Mittwochs & Freitags von 18.30 bis 20.00 Uhr durch. Du findest uns in der Vogelsbergstrasse 10-12, Altstadt.

Parken fußläufig möglich! Nähere Infos direkt bei Sigrun Lang unter 0151 – 169 10657.

Wir freuen uns auf Dich!

Das Vorstandsteam

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.

www.sc-rotweiss.de