



# TAG DER OFFENEN TÜR

im VSTV-Kraftraum

1. April 2017 | 11–16 Uhr

Für junge Erwachsene von 16–27 Jahre



SCHNUPPERTRAINING

# TRAINING

Du bist zwischen 16 und 27 Jahre alt und interessierst dich für Krafttraining?  
Oder du suchst eine Trainingsergänzung zu deiner bisher betriebenen Sportart?

**Dann komm vorbei!**

## → Was erwartet dich?

Beim kostenlosen Schnuppertraining im Krafraum der VSTV-Sportfabrik trainierst du Kraft und Ausdauer zugleich. Durch verschiedene Übungsstationen lernst du die Vorteile des Kraftzirkels kennen. Das Schnuppertraining dauert 1 Stunde, die genaue Uhrzeit bekommst du zugeschickt und ist abhängig von der Gruppeneinteilung.

## → Was bieten wir?

- Einen Einblick ins Krafttraining
- Betreuung durch ausgebildete Trainer, die eure Fragen beantworten

## → Anmeldung & Infos

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um eine optimale Betreuung zu garantieren, ist eine **Anmeldung erforderlich**.

Melde dich einfach telefonisch oder per Mail an:

### **VSTV-Sportfabrik**

Kaiserstr. 55

42329 Wuppertal

Tel.: 02 02 | 73 60 67

Email: [freiwilligendienst@vstv.de](mailto:freiwilligendienst@vstv.de)

**cewe-print.de**  
Ihr Online Druckpartner