



STRONG Nation® vereint **Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training**, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden.

Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee - sie alle werden **durch die Musik angetrieben**.

So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere.

### Postanschrift

Rendsburger TSV von 1859 e.V.  
Frau Beate Böhm  
Nobiskrüger Allee 42a  
24768 Rendsburg

### Telefon

04331-22750

### E-Mail

info@rtsv.de

### Öffnungszeiten

Montag  
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag  
von 15.30 bis 19.00 Uhr

# STRONG Nation®

Start 10. März 2025  
im Vereinsheim

**STRONG**  
N A T I O N ®

## Dann machen Sie mit.

Der Rendsburger Sportverein (RTSV) bietet STRONG Nation® an.

## Was erwartet Sie

In jedem Kurs **verbrennst** du Kalorien und **stärkst dabei** deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab.

## Für wen ist das Sportangebot geeignet?

- STRONG Nation® bietet dir auch Optionen, um deine speziellen Ziele zu erreichen. Der STRONG Nation® Kurs ist ein anspruchsvoller, einstündiger Kurs, bei dem der gesamte Körper eingesetzt wird.

- Er eignet sich perfekt, um deine ultimativen Fitness-Ziele zu erreichen - und dir dann wieder neue zu setzen.

## Was soll man mitbringen?

- Trinkwasser
- Handtuch
- Matte

## Zeiten

Montag, 19.30 – 20.30 Uhr  
Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a,  
24768 Rendsburg

## Anmeldung

Einstieg jederzeit möglich!!

Die Leitung der Gruppe STRONG Nation® hat:

Frau Oksana Glockhammer  
Tel.: 0151-51954504

Sie können sich anmelden bei:

Frau Oksana Glockhammer  
Tel.: 0151-51954504  
Gerne per WhatsApp oder  
per E-Mail: info@rtsv.de

Zusatzbeitrag:  
+5,00€ monatlich