



Modernes Gladiatoren-Training in der Tennishalle

SV Kürnach bietet beliebtes Fitnessprogramm an

„Puuuhhh“, stöhnt Bürgermeister Thomas Eberth und bearbeitet den Boxsack gleich nochmal mit einigen Schlägen, „da kommt man ganz schön schnell ins Schwitzen.“ Die Boxsackübung ist nur eine der 12 Übungen, die Fitnesscoach Horst Schürer für die erste Trainingsstunde des modernen Gladiatorentrainings vorbereitet hat. Nach dem Aufwärmen werden die verschiedenen Stationen durchlaufen und mit dem eigenen Körpergewicht gepowert.

Dass der Sport Spaß macht, das sieht man den Teilnehmern an. Zwar findet das Training in der ungeheizten Tennishalle in Kürnach statt. Aber kalt bleibt bei der Kraftanstrengung keinem, außer der Halle. Hier kann sich jeder auspowern. Horst Schürer treibt die Gruppe an, koordiniert die Zeit, gibt Kommandos und überprüft, ob alle Übungen richtig ausgeführt werden. Er ist dabei kein Unbekannter bei Abteilungsleitung Gaby Grützner-Ledermann. Beide haben die Übungsleiterausbildung vor Jahren gemeinsam absolviert.

Während Grützner-Ledermann im Bereich der Prävention und Sport der älteren Bürgerinnen und Bürger zuhause ist, spricht Schürer den Fitnessbereich im SV Kürnach an. Er ist u.a. Personal-Trainer, Ausbilder im Sportbereich bei der Bundeswehr und Apnoetaucher. Außerdem kennt er sich bestens mit Extremsportarten aus. Und dass Sport seine Leidenschaft ist, sieht man auch beim Gladiatoren-Training.

Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit u.a. mit Boxing, Seilspringen, Battle Rope, Box Jumps, wobei der Schwerpunkt auf dem Training mit dem eigenen Gewicht liegt. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System sollte man schon besitzen. Auch Bürgermeister Thomas Eberth sowie Mitglieder der SV Kürnach Vorstandschaft um den Vorstandsvorsitzenden Stefan Reichwein waren beim ersten Training mit dabei.

Erschöpft, aber zufrieden äußert sich Bürgermeister Thomas Eberth nach dem Training: „Tolles Training. Die Plackerei lohnt sich und macht auch noch Spaß, mal sehen was morgen der Muskelkater spricht. Es ist auf jeden Fall zu empfehlen.“ Und der Vorstand des Sportvereins, Stefan Reichwein, ergänzt: „Wer sich so auspowern kann, verlässt die Halle glücklich und zufrieden. Außerdem stärkt er seine Fitness und somit die Gesundheit.“

Das Training findet jeden Montag und Donnerstag von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr in der Tennishalle, Am Hohen Höllberg 5, in Kürnach statt. Ansprechpartnerin ist Gaby Grützner-Ledermann gymnastik@sv-kuernach.de.

Die unterschiedlichen Angebote der Gymnastikabteilung findet man im Internet unter <https://www.sv-kuernach.de>.



Das moderne Gladiatoren-Training in der Tennishalle ist ein neues Fitnessangebot des SV Kürnachs mit Übungsleiter Horst Schürer. Beim ersten Training durften auch Vorstandsvorsitzender Stefan Reichwein und Bürgermeister Thomas Eberth ein Probetraining absolvieren.





Gemeinde Kürnach
Kirchberg 15
97273 Kürnach

Tel.: 0 93 67 / 90 69-0
Fax.: 0 93 67 / 90 69-50
E-Mail: info@kuernach.de
[Mängelmeldung](#)

Öffnungszeiten

Montag	8.00 - 12.00 Uhr	
Dienstag	8.00 - 12.00 Uhr	14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	8.00 - 12.00 Uhr	
Donnerstag	8.00 - 12.00 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Freitag	8.00 - 12.00 Uhr	

[Kontakt](#)
[Datenschutz](#)
[Impressum](#)
[Sitemap](#)