

Neue Kurse

Kräftigendes Ganzkörpertraining und Kräftigendes Rückentraining

Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. (75% bis 100% der Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen erstattet.)



Das Konzept



Für jeden gesunden Sportinteressierten (Ausgleich, Bewegungsmangel abbauen/vorbeugen)



Effektive Übungen mit eigenem Körpergewicht, Muskelaufbau und Kräftigung im Vordergrund



Individuelle Belastungsdosierung für Einsteiger und Fortgeschrittene



8 Trainingseinheiten als Zirkeltraining

Rückentraining

Start: Mittwoch, 30. September 2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Laufzeit: 8 Einheiten à 45 Minuten, jeweils mittwochs

Kursgebühr: 119 €

Kurs-ID: KU-BE-UKGCWV



Trainingsort:

TrainingsAtelier (am Plärrer)
Dennerstr. 4, 90429 Nürnberg

Ganzkörpertraining

Start: Mittwoch, 30. September 2026

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Laufzeit: 8 Einheiten à 50 Minuten, jeweils mittwochs

Kursgebühr: 119 €

Kurs-ID: KU-BE-94SRSY



Leitung:

Stefan Bertels
Diplom-Sportökonom (Univ.)



Informationen und Anmeldungen:

Mail: info@trainings-atelier.de | WhatsApp: 0170/6095495

TrainingsAtelier Dennerstr. 4 (am Plärrer) 90429 Nürnberg, Telefon: 0911/999 33 911. www.trainings-atelier.de
Sparkasse Nürnberg, IBAN: DE68760501010011384088, BIC: SSKNDE77XXX, USt-ID: DE279665333