

Kraft

individuelle
Trainingsplanung

Ausdauer

Gesundheit

Gesundheitscheck

Wohlbefinden

Fitnessstraining

www.foerde-sparkasse.de

Fair. Menschlich. Nah.

 Förde
Sparkasse

hansadruck
die druckerei in der hansastraße 48

hansastrasse 48 | 24118 kiel |
fon 0431 564559 | fax 0431 577233
service@hansadruck.de | www.hansadruck.de

Wir haben einen eigenen „digitalen Vereinsshop“
Hier finden Sie außer Sportbekleidung in unserem
individuellen Design auch weitere Sport- und Fanartikel
in Top Qualität zu günstigen Preisen.

<http://shop.sport-id.de/kmtv>

Betreiber ist die Sport-ID GmbH, die den Shop in Abstimmung mit dem Verein inhaltlich und kaufmännisch betreut
und die komplette Abwicklung übernimmt.



Das Fitness-Studio des KMTV ist ausgezeichnet mit dem Siegel Sport pro Fitness des DOSB und bietet gesundheitsorientiertes Training unter fachkundiger Anleitung!

Eine aktive und professionelle Beratung soll für Sie im Vordergrund stehen. Dies beginnt im KMTV mit dem ersten Eingangsscheck. Das Polar Own-Test™ System im KMTV Sportzentrum Falckenstein gibt Aufschluss über Ihren aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand. Sie erhalten eine detaillierte Einzelauswertung, die eine optimale Informationsbasis für die individuelle Trainingsplanerstellung liefert. Denn ein gezieltes und kontrolliertes Training führt zu den angestrebten sportlichen Zielen.

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Falls nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen zu den Sportangeboten, Schnuppermöglichkeiten, Beiträgen oder anderem offen sind, hilft meist schon ein Klick auf unsere Homepage unter www.KMTV.de.

Sie können uns selbstverständlich auch persönlich ansprechen. Das KMTV-Team steht Ihnen gern beratend zur Seite. Da unser Sportangebot regelmäßig aktualisiert wird, bitten wir Sie, immer auf die aktuellen Aushänge oder auf die Internetseite des KMTV zu achten.

Fitnessstraining im KMTV!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren KMTV-Angeboten rund um das Thema gesundheitsorientiertes Fitnessstraining.

Lesen Sie,

- warum es sich lohnt, mit gesundheitsorientiertem Fitnessstraining zu beginnen
- welche Geräte Ihnen zur Verfügung stehen
- wie wir beim KMTV mit unserem Partner Polar Ihre Fitness testen und gemeinsam mit Ihnen ein Trainingsziel festlegen
- wie Sie mit wenig Zeit trotzdem Ihre Ziele realisieren können
- wie Sie von unseren hochqualifizierten Trainern betreut werden
- was alles in dem Monatsbeitrag enthalten ist.

Der Beitrag für Jugendliche zwischen 16-18 Jahren liegt bei 34€ pro Monat.

Junge Erwachsene zwischen 18-21 Jahren zahlen 37€ pro Monat.

Für Mitglieder ab dem Erreichen des 21. Lebensjahres liegt der monatliche Beitrag bei 39€.

Rufen Sie uns gern an und vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Probetraining bei uns unter 0431 / 554 536.

Viel Spaß!

Cardio

Unsere Cardiogerätelinie bietet das kontrollierte Anregen des Herz-Kreislaufsystems und die Aufwärmung aller Muskelgruppen, um sicher in das Krafttraining überzugehen. Auch für intensives Ausdauertraining werden Sie unsere Geräte optimal nutzen können.



Ideal für Einsteiger

Die CircuitSeries - Krafttraining für Jung und Alt

Diese Serie ist eine ideale Krafttrainingslösung für Sportbegeisterte aller Trainingsniveaus, die möglichst ohne Zeitaufwand ein vollständiges Ganzkörpertraining durchführen möchten. In den „CircuitSeries-Einheiten“ wird ein gezieltes Ganzkörpertraining in der Gruppe im Gerätezirkel auf der Trainingsfläche absolviert. Dabei leitet Sie unser qualifiziertes Trainerpersonal an und begleitet durch das Programm. Ein Handtuch und ein Getränk sollten nicht fehlen. Einfacher und unkomplizierter kann ein Training nicht sein!

Signature Series

Diese Gerätelinie dient für Anfänger bis zum Erfahrenen und unabhängig vom Trainingsziel als Basis der Kraftübung. Eine genaue Gewichts-dosierung erlaubt eine Anpassung der Trainingsbelastung in Schritten von 2,5 kg. Die Stabilisierung durch das Gerät unterstützt den Benutzer in seiner korrekten Trainingshaltung und kontrolliert die Bewegung. Arme oder Beine werden während der Bewegung gemeinsam bewegt.

Cable Motion

Cable Motion bietet Kraftübungen auf dem komplexesten Niveau. Der Benutzer bestimmt die Bewegungen, die Stabilisierung erfolgt (hauptsächlich) durch den Trainierenden selbst, ohne Unterstützung durch einen Sitz oder ein Rückenpolster. Diese Gerätelinie ist für „Experten“ und erfahrene Benutzer geeignet.

Ideal für Fortgeschrittene

Hammer Kraftgeräte MTS

Die Möglichkeit, beide Körperseiten separat, gemeinsam oder mit unterschiedlichen Gewichten zu trainieren, bietet eine noch individuellere Trainingsvielfalt. Diese Gerätelinie ist für erfahrene Benutzer entwickelt, die eher leistungsorientiert trainieren möchten.

Freie Gewichte

Das Training mit freien Gewichten ist vor allem für fortgeschrittene Trainierende geeignet. Nicht nur die Kraft, sondern auch die Schulung von Koordination, Motorik und Beweglichkeit beinhaltet dieses individuelle Training.

Koordinationsecke

Die vielfältige Koordinationsecke bietet allen Trainierenden die Möglichkeit, auf einem angenehmen Mattenbelag verschiedene Übungen mit diversen Kleingeräten (Aerex Kissen, Senso Balance Pads, XCOs, Flexibars, Tubes, Pezzibälle, Therabänder etc.) durchzuführen. Auch hierbei stehen Ihnen die Trainer des KMTV gern zur Seite und geben Korrekturen oder Anregungen für neue Übungsmöglichkeiten. An den Slingtrainern können verschiedene Übungen zur Koordination oder Stabilisierung durchgeführt werden.

Indoor Cycling

IndoorCycling ist der Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme, die als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern zu Musik durchgeführt werden. Während die meist hochintensiven IndoorCycling-Angebote primär für die sportlichen, ausdauertrainierten Mitglieder gedacht sind, schließt SensitiveCycling niemanden aus.

Der zeitliche Aspekt

Zu Beginn langt ein zweimal die Woche stattfindendes Training vollkommen aus. Die fachkundigen Trainer des KMTV können Ihnen einen individuell auf Ihr Zeitbudget zugeschnittenes Trainingsprogramm erstellen. Und bei zweimal pro Woche jeweils eine Stunde Training gibt es die Ausrede „Zeit“ nicht mehr.

Was ist alles in dem Monatsbeitrag enthalten?

Im monatlichen Beitrag sind Fitnessstraining auf der über 800 m² großen Fläche inklusive Eingangsscheck und regelmäßigen, persönlichen Trainingsplanerstellungen enthalten. Des Weiteren steht Ihnen die Möglichkeit offen, nahezu das gesamte Sportangebot des KMTV und die Sauna zu nutzen.

**Rufen Sie uns doch einfach an und vereinbaren Sie Ihr kostenloses und unverbindliches Probetraining bei uns unter
Telefon 0431 / 554 536
Wir freuen uns auf Sie!**



Redderkoppel 11a
24159 Schilksee

Dorf

Redderkoppel

Fördestraße

Koppelberg

Friedrichsorter
Straße

KMTV - Über 2.500 Stunden Sportangebot im Monat

Der KMTV bietet Ihnen ab einem Monatsbeitrag von 34€* Fitnesstraining von Montag bis Sonntag mit qualifizierter Betreuung an. Und das Beste: Nur einmal zahlen und so viel Sport machen wie Sie möchten.

Der KMTV freut sich auf Sie!

* eventuelle Zusatzbeiträge entnehmen Sie bitte der Beitragsordnung des KMTV oder fragen Sie an unserem Info-Point



Fitnesstraining

Kieler MTV von 1844 e.V.

Redderkoppel 11 a · 24159 Schilksee

Tel. 0413 / 554 536

Fax 0431 / 530 130 10

www.KMTV.de

Sport@KMTV.de