

Kraftsport im Fitnessraum

Die Kampfsportgemeinschaft Zeitz verfügt über einen vereinsinternen Krafraum. Dieser ist ca. 100 m² groß und bietet viel Platz zum Trainieren.

Krafttraining lässt sich auch optimal mit dem Ju-Jutsu Training kombinieren. Durch die Fitnessübungen verbesserst du deine konditionellen Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit und lernst auch gleichzeitig neue Leute kennen.

Wir bieten eine Vielzahl von Trainingsgeräten, darunter Laufband, Stemmbank, Beinmaschine, Bizepsgerät, Langhanteln, Kurzhanteln und Sprossenwand. Du kannst dir dein Training individuell gestalten. Informationspläne zu einzelnen Übungen findest du an den jeweiligen Geräten. Der Krafraum verfügt auch über eine Musikanlage. Somit kannst du beim Training immer deine Lieblingsmusik laufen lassen.

Nach dem Training kannst du auch für 50ct duschen. Duschmarken sind beim technischen Leiter der Klinkerhallen erhältlich.

