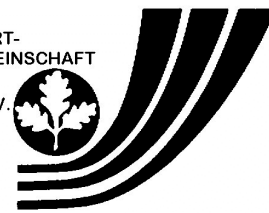


CrossFit für Alle neues Angebot

SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.



"3, 2, 1, Go", hallt es durch die Halle und noch ehe der Schall verklungen ist, greifen viele Händepaare nach Kettlebells, schwingen Hantelstangen kraftvoll über Köpfe und ziehen in atemberaubender Geschwindigkeit Körper an Stangen hoch.

Zwei dieser Hände gehören zu Paul, der früher im Fitnessstudio trainierte. „Das Studio war mir auf Dauer zu eintönig und eine Verbesserung meiner Kondition war auch nicht mehr in Sicht“ erzählt er.

Gleich daneben hängt Martin an der Klimmzugstange, um seinen Körper wiederholt nach oben zu ziehen. Martin ist Arzt und versucht hier in der Sporthalle mehr Kraft für seine tägliche Arbeit aufzubauen. Kraft, die ihn bei seiner meist sitzenden Tätigkeit helfen soll einen stabilen und geraden Rücken zu haben.



Zwei Menschen, mit verschiedenen Voraussetzungen aber mit dem Ziel ihre Kraft, Ausdauer und Ihr Körpergefühl zu verbessern - Eigenschaften

die typisch für CrossFit sind, dem neuen Fitnessstraining.



„CrossFit ist ein Trainingssystem das für jeden der seine Fitness verbessern will geeignet ist. Es spielt keine Rolle ob Du Leistungssportler oder Hausfrau bist. Die bestmögliche Fitness erreichst Du durch ein funktionales Training“, erklärt Moritz Cramer, der zusammen mit Nadja und Heri das Trainer-Team bildet.



Der perfekte Allround-Sportler verfügt über ein hohes Maß an Ausdauer, überdurchschnittlicher Kraft und natürlich ein ausgeprägtes Bewegungsgefühl. Um dies zu erreichen,

nutzen CrossFitter neben Joggen auch Übungen aus dem Gewichtheben und Kraftdreikampf sowie dem Turnen und der Leichtathletik. Angesichts dieser Vielfalt liegt die Vermutung lang andauernder und umfangreicher Trainingseinheiten nahe, doch tatsächlich kommen typische CrossFit-Workouts in der Regel mit knapp 20 Minuten aus.

Das Training findet donnerstags um 19.00 Uhr in der Sporthalle der Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 (Eingang New-York-Straße) statt. Interessierte jeden Alters und Fitnesslevels können einfach vorbeischaun und kostenlos reinschnuppeln. Es besteht auch die Möglichkeit ohne Vereinsmitgliedschaft teilzunehmen.

Weitere Infos unter:

www.sgek-karlsruhe.de und www.CrossFit-Karlsruhe.de

Alle Angebote der **SG Eichenkreuz** sowie aktuelle Informationen zu den Mannschaften, Ergebnissen und Heimspiel-Terminen unter:

www.sgek-karlsruhe.de

Die Angebote in der **Nordstadt** finden Sie in dieser Zeitung unter der Rubrik: **Hallenbelegung der Sporthallen in der Nordstadt** Bei allen Angeboten kann man kostenlos reinschnuppeln, das bedeutet, Sportsachen mitbringen und mitmachen.