

## Gütersloher Schwerathletik e.V.

Kraftdreikampf – oder auf Englisch: Powerlifting – bedeutet Du gegen das Eisen!  
Kein Abfälschen, keine Spinning Kurse, kein „Pumpen“. Einfach nur Du gegen Dich selbst.

Bei uns im Gütersloher Schwerathletik Verein dreht sich alles um diesen Moment zwischen Dir und einer beladenen Hantelstange.

In den Disziplinen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben trainieren wir 5- bis 7-mal pro Woche zusammen in Gütersloh und bereiten uns so auf diverse Wettkämpfe im gesamten Bundesgebiet vor.

Während Du den Kampf mit dem Gewicht alleine bewältigen musst, stehen wir Dir in der Zeit davor tatkräftig zur Seite: korrekte Übungsausführung, Trainingsplangestaltung, Equipment und Tipps aus dem Erfahrungsschatz von „Deutschlands stärksten Männern“.

Natürlich sind bei uns auch Frauen willkommen – derzeit schickt der Gütersloher Schwerathletik Verein 3 Frauen ins Rennen!

Mitglieder können bei Wettkämpfen des BVDK starten und tun dies auch schon seit geraumer Zeit mit u.a. Vizetiteln auf Landes- und Bundesebene. Unser Strongman Szymon ist aktueller Deutscher und Polnischer Meister in der U90kg Klasse!

Neben der Betätigung im Kraftdreikampf trainieren bei uns Gewichtheber, Strongman und – auch dazu besteht die Möglichkeit – Menschen, die sich einfach fit halten wollen und eine freundschaftliche Vereinsumgebung dem klassischen Fitnessstudio vorziehen.

Wir sind ein relativ bunt gemischter junger Verein, der sich immer über motivierte Kraftsportler aus dem Raum Gütersloh freut.

Trainiert wird im Moment noch in einer Privaten Räumlichkeit. Wir sind aber schon bestens mit Wettkampf Equipment ausgerüstet, auch da wir einen Großteil davon nach unseren Vorstellungen hier in Gütersloh bei einer Firma anfertigen lassen haben.

Die Mitgliedschaft kostet 30€ Halbjährlich.

Bei Interesse kontaktiert Ihr am besten den 1. Vorsitzenden Timo Lieder über WhatsApp (015251924543).

Facebook: Gütersloher Schwerathletik e.V. / Instagram: guetersloherschwerathletik

