



# Fit durch den Winter mit funktionellem Training



Fitnessstraining zur Steigerung der Kraft, Fitness und Leistungsfähigkeit. Alle Übungen verfolgen den funktionellen Ansatz: Sie werden mit dem eigenen Körpergewicht bewältigt. Funktionelles Training zielt durch systematische, planmäßige und regelmäßige Wiederholung darauf ab, sportliche oder alltagsbedingte Leistungen erbringen zu können. Anstelle einzelner Muskeln werden mehrere Muskelgruppen gezielt trainiert.

**Jeden Dienstag von 20:15 bis 21:10 Uhr in der Sporthalle (bis Ende April 2019).**

Keine Anmeldung notwendig  
DJK SV Griesstätt - Abt. Ski

Infos bei Sabine Kaiser (☎ 08039/9216)  
oder Lisa Fink (☎ 08039/3714).