



Funktionelles Training

für Anfänger und
Wiedereinsteiger



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.

Kurs mit 10 Einheiten á 45 Min., jeweils dienstags ab 20:15 Uhr in der Sporthalle. Los geht's am **4.4.2017**.

Auch Nicht-Vereinsmitglieder können teilnehmen (Kosten 50,- € incl. Kursversicherung).

Vereinsmitglieder frei. Keine Anmeldung notwendig. Infos bei Sabine Kaiser

(☎ 08039/9216) oder Lisa Fink

(☎ 08039/3714).