

Functional Fitness beim TSV



Ganzheitliches Körpertraining

Stärke deine Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit!

Was ist Functional Fitness?

Functional Fitness ist ein umfassendes Training für den ganzen Körper. Es fördert die Stärkung der Muskulatur, verbessert die Ausdauer und Koordination und steigert deine Beweglichkeit. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – dieser Kurs ist für **alle**, die fitter werden und Spaß an Bewegung haben!

Ort:

Turnhalle Winklarn

Wann:

*Donnerstag 17:30 Uhr – 18:30 Uhr, **ab dem 10. Oktober 2024***

Trainerin:

Marlen Wagner

Zielgruppe:

Jugendliche und Erwachsene


Was du mitbringen solltest:

- *Sportmatte*
- *Gute Laune*
- *Etwas zu trinken*



Anmeldung:

Melde dich bei Marlen Wagner über WhatsApp unter:

 0176 32637570

Maximale Teilnehmeranzahl 20 Personen.

Mitgliedschaft im TSV Winklarn erforderlich.