



Functional Training

Funktionales Ganzkörpertraining

Übungsleiterin Sina Bauer

- Athletiktrainerin
- Sport- und
Bewegungstherapeutin
- Sportwissenschaftlerin

Wann? jeden Donnerstag 18:15 bis 19 Uhr

Wo? Treffpunkt Theresienwiese
vor der Bavaria, eigene Fitnessmatte
mitbringen

Kosten? Mitglieder 40 € / Std.,
Nichtmitglieder 45 € / Std.
Mindestteilnahme 6 x

Anmeldung: spiel raum
bildung - gesundheit - sport e.V
Trimbургstr.2
81249 München
Y.Schulze@spielraum.schule
Tel.: 089/ 74260861

Kursinhalte:

Dieser Kurs ist ein forderndes, abwechslungsreiches Workout in Stadt und Natur. Sie bewegen sich im Freien, machen Übungen und bringen sich und ihren Körper in Form.

Das intensive Training dient zur Verbesserung der Funktionalität in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Insbesondere die Körpermitte spielt hierfür eine entscheidende Rolle, da so gut wie alle alltäglichen Bewegungen über die Rumpf- und Rückenmuskulatur stabilisiert werden. Unser Ziel ist es Ihren Körper funktional zu stärken!