

## KURSE, FITNESS ...

### „FUNKTIONELLES KÖRPERTRAINING“

#### Kursbeschreibung:

Dieser Kurs ist geeignet für jede Altersgruppe zwischen 16 und 65 Jahren und beinhaltet verschieden Trainingstechniken wie z. B. Aerobic, Feldenkrais-Methode, Pilateskonzept, Sherrington usw. und steht unter Leitung einer Physiotherapeutin.

#### Dadurch erfolgt ...

- Verbesserung der sportlichen Leistungen
- Aufbau von Muskulatur von innen und aussen
- Zur Optimierung von Bewegungsabläufen
- Verbesserung des Figurbildes
- Herzkreislauf Aktivierung
- Bessere Versorgung der Zellen mit Sauerstoff
- Erhöhte psychische und physische Ausdauer
- Vorbeugen von Beschwerden
- Förderung der inneren Kraft
- Straffung des Gewebes
- Linderung von Inkontinenzprobleme
- Vorbeugung von Osteoporose
- Positive Ausstrahlung
- fat burning und vieles mehr!

Der Kurs findet immer **mittwochs von 19.30 bis 20:30 Uhr** im Bürgerhaus in Tuchenbach statt und erfolgt über 10 Unterrichtseinheiten. Kursbeginne jeweils über SFT-Jahresplanung\*!

Kosten sind: Vereinsmitglieder 30,00 € | Vereinsnichtmitglieder 45,00 €

Über rege Teilnahme freut sich unsere Trainerin Susanne.

Eine Teilnahme ist auch ohne vorherige Anmeldung jederzeit möglich! Selbstverständlich können Sie an diesem Kurs auch als „Quereinsteiger“ teilnehmen. Die Kosten werden dann nur anteilig berechnet.

Sollten noch Fragen offen sein ... einfach melden!

\*Bitte melde Dich rechtzeitig vor Kursbeginn an! Kursbeginne über Homepage oder Mitteilungsblatt!

Ihr Ansprechpartner:

Ursula Wulf, 1. Vorstand

Telefon 0157 / 86 87 45 86

