

# Neu!



# Functional Training

## Was ist Functional Training?

Work-Out mit dem eigenen Körpergewicht für Kraft und Ausdauer

## Was wird dabei trainiert?

Training kompletter Muskelgruppen.  
Der ganze Körper kommt zum Einsatz!

## Wie läuft solche eine Stunde ab?

Aufwärmen, Mobilisierung, Intervalltraining,  
anschließend Cool Down und Dehnung

## Für wen ist es geeignet?

Vom Sporteinsteiger bis zum Leistungssportler ist jeder willkommen.  
Die Übungen kann jeder für sich in Intensität und Frequenz anpassen.



Bildquelle: © luckybusiness | AdobeStock

## Wann? Wo? Trainer?

- Gymnasium – untere Turnhalle
- Montags von 18.30 – 19.30 Uhr, bei Schönwetter auch draußen
- Trainer: Pirmin Buchhaupt
- Mitzubringen: Sportkleidung/Turnschuhe, Handtuch

**Start: 5. Oktober 2020**

**Teilnahme für TVL-Mitglieder kostenfrei.**

**Für Nicht-Mitglieder als 10er-Paket buchbar für € 60,-**