

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.

Wann? Wo? Wer?

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



Functional Training bieten wir als dauerhaftes Angebot im Rahmen einer TVL-Mitgliedschaft an oder als Kurs à 10 Einheiten für € 80,- für Nicht-Mitglieder. Kursbeginn: 10.10.22



Weitere Infos und Anmeldung hier über QR Code oder unter www.tvl1858.de/kurse

Infos & Kontakt:

TVL Geschäftsstelle | Tel.: 08381 / 948 501 | Mail: hallo@tv1858.de