



FUNCTIONAL TRAINING

NEUE GRUPPE IM

VEREINSSPORTZENTRUM

Functional Training ist ein zweckmäßiges Ganzkörpertraining, das auf freien Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates basiert und ohne Gewichte auskommt.

Mehrere Trainingsaspekte werden innerhalb einer Übung kombiniert und Variationsmöglichkeiten steigern die Intensität. Dabei werden Haltung, Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Termin: Montag, 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: VSZ1, Vereinssportzentrum
Fraunhoferstraße 21, 61118 Bad Vilbel

Leitung: Michael Lindner

Voranmeldung: info@fun-ball-dortelweil.de; 06101-989393

**Fortlaufendes Angebot für Mitglieder oder
mit Rehasport-Verordnung.
Der Einstieg ist jeder Zeit möglich.**

Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle:

Mo. + Mi.: 09.00 - 12.00 Uhr

Tel.: 06101-98 93 93

Di.: + Do.: 17.30 - 19.30 Uhr

E-mail: kurse@fun-ball-dortelweil.de

Bankverbindung: IBAN: DE75 5185 0079 0106 0084 69; BIC: HELADEF1FRI