

FUNCTIONAL TRAINING

Wintersemester 2026/27



Funktionelle Kraft entwickeln

mit **Claudia Hiermann**

Ziele der Trainingseinheiten sind: Stabilisierung, Kraftaufbau und Leistungssteigerung. Häufig wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Der Einsatz von Kleingeräte wie Kettlebells, Gewichten uvm. nehmen einen hohen Stellenwert ein und garantieren abwechslungsreiche Sporteinheiten. Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 18 Jahren.

Wo: Im Turnsaal der VS Schiltern

WANN: immer Mittwoch, um 19.30 Uhr

Termine: 10 Kurseinheiten: 7.10. | 14.10. | 21.10. | 4.11. | 18.11. | 25.11. | 2.12. | 9.12. | 16.12. | 13.01. |

KURSGEBÜHR: 80 € Kursgebühr für USV Schiltern Mitglieder

ANMELDUNG: nur über WhatsApp bis 25.09.2026
bei Claudia (0664/75 10 49 05)