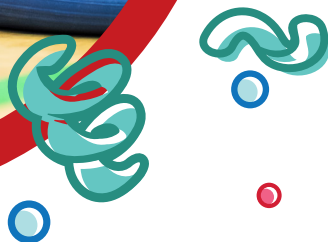




# FUNCTIONAL TRAINING

ab Herbst 2023



## Funktionelle Kraft entwickeln mit Claudia

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: 15 Kurseinheiten: 13.09. | 20.09. | 27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 08.11. | 22.11. | 29.11. | 13.12. | 20.12. | 10.01. | 17.01. | 24.01. | 31.01.

KURSGEBÜHR: 120 € Kursgebühr für USV Schiltern Mitglieder

ANMELDUNG: bis 3.9.2023 bei Annemarie Maurer (0664/504 68 28)