

Komm vorbei,
probiere es aus!



4XF  **Functional Training**

Was?

Funktionelles Zirkeltraining und
Crosstraining für Erwachsene Ü30.

„Functional Training“ steht für ein ganzheitliches Training, bei dem nicht nur eine Muskelgruppe isoliert trainiert wird. Die komplexen Übungen kräftigen den Körper im Ganzen, schulen natürliche Bewegungsabläufe und fordern die Zusammenarbeit unterschiedlichster Muskelketten. Überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht wird beim Funktionalen Training jedoch nicht nur die Muskulatur gekräftigt, sondern auch Koordination, Schnelligkeit, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Balance und die Körperwahrnehmung geschult. (Quelle: www.stb.de)

Wann?

Montags 18:30 bis 20:00 Uhr

Wo?

Kirchgrabenhalle
Albstadt-Ebingen

Ansprechpartner:

Heiko Käppel

4XF Functional Training Coach (DTB)

freizeitsport@tsvebingen.de

TSV Ebingen 1861 e.V.