



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld

---



## **Functional Training – Funktionelle Ganzkörperkräftigung**

Nicht nur aktive Sportler sollten gezielt etwas für die Stabilität und Belastbarkeit des ganzen Körpers tun. AOK - Functional Training ist die perfekte Methode, um richtig fit zu werden. Nur so können wir den Alltag mit Wohlbefinden und Spaß meistern. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Bändern, Hanteln oder Stangen und in entsprechender persönlicher Intensität durchgeführt erreichen Sie ein höchst effektives Kraft- und Ausdauertraining. Unser Functional Training ist für alle, die beweglicher und gesünder werden wollen!

Zeitraum:	27.08. – 22.10.2024
Tag/Uhrzeit:	dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr
Dauer:	<b>8 Abende a 60 Minuten</b>
Kursleitung:	Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)
Ort:	Niederstadtfeld (Bürgerhaus) Hauptstraße 18, 54570 Niederstadtfeld
Kursgebühr:	<b>85.- Euro</b> <b>65.- Euro Mitglieder SC Niederstadtfeld</b>
Anbieter:	<b>SC 1962 Niederstadtfeld e.V.</b>
Anmeldung/Info:	Winfried Schäfer
Email:	<a href="mailto:stk.reisen@t-online.de">stk.reisen@t-online.de</a>
Telefon:	0160 1821612