



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld

---



## **Kraft durch Functional Training**

Im Kurs "Kraft durch Functional Training" tauchen wir gemeinsam in die Welt der Stärke und Vitalität ein. Hier liegt unser Hauptaugenmerk darauf, deine Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeiten zu verbessern, deine Aktivität zu steigern und deine Gesundheit zu fördern. Wir setzen dabei auf das kraftvolle Training mit deinem eigenen Körpergewicht, das nicht nur deine Muskeln stärkt, sondern auch deine Koordination auf ein neues Level hebt. Durch anspruchsvolle Übungen bereiten wir deinen Körper gezielt auf die Herausforderungen des Alltags vor. Sei dabei und entfalte dein volles Potenzial für ein gesünderes und aktiveres Leben!

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Zeitraum: 07.01. – 11.03.2025 (28.01. und 11.02.25 kein Kursabend)

Tag/Uhrzeit: dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr

Dauer: **8 Abende a 60 Minuten**

Kursleitung: Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)

Ort: Niederstadtfeld (Bürgerhaus)

Hauptstraße 18, 54570 Niederstadtfeld

Kursgebühr: **85.- Euro**

**Mitglieder SC Niederstadtfeld 65.- Euro**

Anbieter: **Winfried Schäfer / SC 1962 Niederstadtfeld e.V.**

Anmeldung/Info: Winfried Schäfer

Email: [stk.reisen@t-online.de](mailto:stk.reisen@t-online.de)

Telefon: 0160 1821612