



Functional Fit-Mix

Du bist auf der Suche nach einem Ganzkörper Workout und möchtest im Team trainieren?

Dann ist unser Training genau das, was Du suchst!

Unser athletisches Workout bietet einen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining mit dem Ziel für Muskelaufbau und der Verbesserung Deines Herz-Kreislauf-Systems.



Du trainierst dabei Bewegungsabläufe unter Einsatz Deines eigenen Körpergewichts. Damit kräftigst Du Deine funktionellen Muskelketten und stabilisierst Deine Gelenke.

Ein abwechslungsreiches Intervalltraining im Team zu motivierender Musik - das spornt Dich an, steigert Deine Leistungen und macht riesigen Spaß.

Durch Differenzierung der Übungen findest Du als Einsteiger und Sportgeübter das richtige Leistungsniveau für Dich.

ab 4. November 2021
jeden Donnerstag
18 - 19.30 Uhr

Schulsporthalle Bendestorf *

Unser Team (m/w)
> 30 Jahre freut sich auf neue
Functional Fitness Fans!

Mitglieder: In der Jahresgebühr enthalten
Nichtmitglieder:
5er Karte: 33,- € | 10er Karte: 58,- €

*Es gilt die Niedersächs. Corona Verordnung.

Kostenloses Probetraining möglich!

Anmeldungen vorab erforderlich:
Kursleitung: Dörthe Thom, 0170-4600370,
outdoor-sv.bendestorf@gmx.de



Sportverein Bendestorf
von 1946 e.V.
Mühlenbachweg 2 - 4,
21227 Bendestorf