



Wo Sport  
Spaß macht!

# SV Unlingen e.V. Abt. Turnen



## Functional Training

### Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückenmuskulatur

- Kursbeginn:** Freitag, 10. Januar 2025  
**Kursort:** Sportheim  
**Kurstunden:** 10 x 60min  
**Uhrzeit:** 9.20 – 10.20 Uhr  
**Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 55,00 €/ Nichtmitglieder: 65,00 €  
**Kursleiterin:** Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin Ricarda Lange

**Anmeldung:** auf der Homepage des SV Unlingen: [www.sv-unlingen.de](http://www.sv-unlingen.de)

Der Kurs umfasst ein effektives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen und interessanten Hilfsmitteln. Der Schwerpunkt bei diesem Training wird auf die Rückenmuskulatur, Haltung und Verbesserung der Koordination sowie Beweglichkeit gelegt.

Ein gezieltes Training zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Indem sich die Beweglichkeit verbessert und die Muskeln gestärkt werden, wird Ihre Gesundheit und Fitness positiv beeinflusst.

**Der Kurs ist durch die ZPP zertifiziert und kann von der Krankenkasse erstattet werden.**

**Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit!**