



Wo Sport
Spaß macht!

SV Unlingen e.V.
Abt. Turnen



Functional Training

Effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Bauch-Beine-Po

Kursbeginn: **Freitag, 09 Januar 2026**

Kursort: Alte Turnhalle Unlingen

Kursstunden 10 x 60min

Uhrzeit: 8.00 – 9.00 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

Schwitzen muss keine Qual sein, sondern kann auch Spaß machen. Also ran an die Problemzonen!

In einem abwechslungsreichen Programm werden wir die Muskeln trainieren und uns gezielt den Problemzonen Bauch, Beine und Po widmen. Es handelt sich um ein effektives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen und interessanten Hilfsmitteln.

Um deinen Körper zu lockern und sportlich in Schwung zu kommen, startet jedes Bauch-Beine-Po Training mit einem intensiven Warm-Up gefolgt von einer Übungsrounde mit Kleingeräten. Damit erreichst du jeden Muskel und straffst deinen Körper auf besonders effektive Weise. Zum Abschluss folgt noch ein entspanntes Cool-Down-Programm.

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!