



Wo Sport  
Spaß macht!

# SV Unlingen e.V. Abt. Turnen

## **Functional Training** **Effektives Ganzkörpertraining**

- Kursbeginn:** Freitag, 17. April 2026  
**Kursort:** Alte Turnhalle Unlingen  
**Kurstunden:** 10 x 60min  
**Uhrzeit:** 8.00 – 9.00 Uhr (dynamisch und kräftigend)  
9.05- 10.05 Uhr (Rückenfit und stabilisierend)  
**Kursgebühr:** Mitglieder SVU: 55,00 €/ Nichtmitglieder: 65,00 €  
**Kursleiterin:** Eni Maier (Dipl. Fitnesstrainerin)

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

Hand aufs Herz: Zwischen Familie, Alltag und Job bleibt dein eigener Körper oft auf der Strecke oder?

Dich erwartet ein funktionelles Ganzkörpertraining, das wirklich Sinn macht: effektiv, abwechslungsreich, gesundheitsorientiert. Die erste Stunde ist etwas aktiver und dynamischer gestaltet und eignet sich für alle, die sich gerne auspowern wollen. In der zweiten Stunde trainieren wir in einem ruhigeren Tempo mit Fokus auf kontrollierte und gelenkschonende Bewegungen.

Und keine Sorge: Du musst weder super fit sein noch irgendwelche Vorkenntnisse haben. Ich hole dich da ab, wo du gerade stehst. Ich freue mich auf Dich!

**Bitte trage sportliche Kleidung und bringe etwas zu trinken mit!**