Wo Sport Spaß macht!

SV Unlingen e.V.
Abt. Turnen

Functional Training

Effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Bauch-Beine-Po

Kursbeginn:	**Donnerstag 8. Oktober 2026**
Kursort:	Sportheim
Kursstunden	10 x 60min
Uhrzeit:	8.15 – 9.15 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 Übungsrunde 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!