



# Functional Fitness Training



Der TSV Fridolfing bietet ab Montag den 30. November ein  
Functionelles Fitnesstraining an.

*„Menschliche Bewegung, ob im Alltag, Sport oder in der Freizeit, findet immer im drei-dimensionalen Raum statt, folgt einer bewussten oder unbewussten Bewegung bzw. einem bestimmten und koordinierten Zusammenspiel von Balance, Mobilität, Stabilität, Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit.“*

*Functional Training bietet deutlich mehr als nur Kraft und Ausdauer. Kraftausdauer und Intervalltraining verbessern die Fitness extrem gut und man hat einen effektive Fettverbrennung und Körperformung.“ (Quelle: TWP Regensburg)*

Das Funktionelle Fitnesstraining ist somit für jedermann geeignet und leistet einen hohen Beitrag zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens.

## Trainingstermine:

Montag	17.00-18.00 Uhr	18.15-19.15 Uhr
Mittwoch	17.00-18.00 Uhr	18.15-19.15 Uhr
Freitag	17.00-18.00 Uhr	18.15- 19.15 Uhr

Eine Schnupperstunde ist frei, jede Einheit umfasst maximal sechs Teilnehmer ab 14 Jahren.  
Ein 5er Block Trainingseinheiten kostet für Vereinsmitglieder 30,-- €!

Anmeldungen nimmt **Silvia Stadler** per SMS oder Anruf unter der Telefonnummer **0175/2212332** oder per E-Mail unter **silvie.stadler@web.de** entgegen.