

Functional Training, Parkour & Co für Personen ab 60 Jahre

Kraft, Geschicklichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit werden mit Hilfe von Übungen aus den Bereichen **Functional Training** und **Parkour** trainiert.

Beim **Functional Training** werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht in komplexen Bewegungsabläufen durchgeführt.

Hilfsmittel wie **Slingtrainer**, **Seile** und **Medizinbälle** kommen zum Einsatz. Beim **Parkour** werden Hindernisse wie **Kletterwände**, **Kästen** und **Balanciergeräte** so effizient wie möglich überwunden.

Dieses Training ist hervorragend dazu geeignet neben **Kraft** und **Reaktionsvermögen** auch **Selbstbewusstsein** und **Mut** zu verbessern.

Bei Anmeldung für den jetzt laufenden Kurs zahlen Sie nur noch **50%** der Kursgebühr.



**Kostenlose
Schnupperstunde*:
Donnerstag 19.10.2017
13:30 - 14:30 Uhr
mit Nina Machuletz
TS-Haus, Halle 2**

*Um Platzreservierung wird gebeten!