

Functional Training Outdoor



- in unserem Flic Flac Außengelände -
(Der Zugang zum Freigelände befindet sich rechts neben der Zufahrt zur TS Haus Tiefgarage)

Bei unserem Functional Training werdet Ihr durch intensive Ganzkörperübungen sowie Übungen mit Kleingeräten intensiv gefordert.

Dynamische und statische Bewegungen wechseln sich immer wieder ab, wobei die Intensität hoch ist.

Wer ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining sucht, Kraft aufbauen möchte und gleichzeitig sein Herz-Kreislauf-System stärken will, ist hier genau richtig aufgehoben.

**Dienstags
18:30 – 19:30 Uhr**

**Eine telefonische Anmeldung über den Infopoint ist zu folgenden Zeiten möglich:
Mo - Do 8 bis 18 Uhr und Fr 8 - 14 Uhr, unter der Telefonnummer (02202) 95 28 0**

**Wir wünschen Euch allen sehr viel Spaß beim Training!
Sportliche Grüße Eure TS79**