

DER FUNCTIONAL FITNESS-ZIRKEL BEI DER SG SCHRAMBERG



SG Schramberg

1. Termin, Samstag 25.11.2017

17:00 – 18:00 Uhr

Josef-Häberle-Halle

Übungsleiter: Nicole und Claudia Müller

Neues Angebot der SG Schramberg!
Das individuelle Trainingsprogramm
für Fitnessbegeisterte

STB
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

KURSDATEN:

Für jeden Teilnehmer gibt es zu Beginn einen Eingangs-Check-Up und eine Einweisung durch den Übungsleiter. Danach wird ein **Trainingsplan** erstellt, bei dem auch eigene Trainingswünsche eingebracht werden können.

Die Stationen für den Functional Fitness Zirkel werden zu den angegebenen Terminen aufgebaut und können flexibel genutzt werden. Ein Übungsleiter, der darauf achtet, dass die Übungen richtig ausgeführt werden, ist in diesem Zeitraum vor Ort und beantwortet auch gerne eure Fragen.



KONTAKT

HIER GIBT'S WEITERE INFOS

- Bei der Geschäftsstelle der SG Schramberg:
Sabine Harter, Tel.: 07422/22859
Mail: info@sgschramberg.de
- Bei Claudia Müller
Tel.: 07422/8062
Mail: claudia.mueller@sgschramberg.de

DIE STATIONEN

Warm-Up-Area

Station 1

Training der oberen Extremitäten (Arme, Schulter, Brust, oberer Rücken)

Station 2

Training der unteren Extremitäten (Beine, Hüfte, Po)

Station 3

Training der Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken)

Station 4

Ganzkörperübungen

Cool-Down-Area

