

# DER FUNCTIONAL FITNESS-ZIRKEL BEI DER SG SCHRAMBERG



## SG Schramberg

**1. Termin, Samstag 17.11.2018**

17:00 – 18:00 Uhr

Josef-Häberle-Halle

Übungsleiter: Nicole und Claudia Müller



## KONTAKT:

HIER GIBT'S WEITERE INFOS

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



**Neues Angebot der SG  
Schramberg!  
Das individuelle  
Trainingsprogramm für  
Fitnessbegeisterte**