



-Functional Fitness- mit Oli

Wann ? Ab Montag, den 19. September 2022 jeweils von 18.20 Uhr bis 19.20 Uhr

Wo ? im Spiegelsaal der Turnhalle oder „Outdoor“ auf dem TVE Sportplatz.

Kostenfreies Dauerangebot für TVE Mitglieder, probiert es einfach aus !

„Funktionelles Training, bzw. „**Functional Fitness**“ ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen, bestehend aus Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Schwierigkeit und Intensität werden dem individuellen Leistungsniveau jedes Teilnehmers angepasst.

Es ist somit sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.“

Anmeldungen per Mail unter: info@tv-eutingen.de