

# Functional Training



„bewegend gut und gesund“

Functional Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsmethode. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Functional Training dient der Optimierung deiner Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Du wirst staunen, welche Fortschritte und Effekte/Erfolge Du dadurch erreichen kannst.

Das Training ist intensiv und wird Dich an deine körperlichen Grenzen bringen.

**Nicht geeignet für Personen mit Knie- Hüft- oder Schulterproblemen.**

**Zum Kennenlernen findet am Dienstag, 17.04.18, 19:00 Uhr, eine kostenlose Schnupperstunde statt.**

☺	Trainingszeiten jeweils dienstags	19:00 – 20:00 Uhr
☺	Start – Ende	24.04. – 10.07.2018 10 x 1 Stunde
☺	Ort	Turnhalle am Köllerholzweg 61, 44879 Bochum
☺	Preise für 10 Einheiten	25,00 Euro für Mitglieder 50,00 Euro für Nichtmitglieder
☺	Kursleiterin	Sahra Weder

Anmeldung über die Geschäftsstelle.

**Die Kursgebühr wird am 1. Trainingstag fällig!!**

## Kontakt:

Linden-Dahlhauser Turnverein

Geschäftsstelle im Vereinsheim „Turnschuh“

Hilligenstr. 16 – 44879 Bochum

Tel.: 02 34 / 49 59 97 - Fax: 02 34 / 2 98 86 78

E-Mail: [kontakt@ldt-bochum.de](mailto:kontakt@ldt-bochum.de)

Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 Uhr -donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr