



GESUNDHEITSSPORT IN MARKGRÖNINGEN

Functional Training

KURS FÜR MÄNNER AB 40 JAHRE

Beginn: Montag 25. September 2023

12 (13) Kursstunden: montags 19:00 - 20:00 Uhr
Kein Kurs evt. am 30.10.23

Ganzkörpertraining: Stärkung von Körperfunktionen,
Vorbeugung gegen Bewegungseinschränkungen,
Wiedererlangung verlorener, körperlicher Fähigkeiten.

-  Dehnung und Bewegung zur **Mobilisierung der Gelenke**
-  **Koordination von Bewegungen** und Anregung geistiger Aktivität
-  **Kräftigung und Stabilisierung** der gesamten Muskulatur
-  **Faszientraining** zur Lösung von Verspannungen
-  Förderung des **Gleichgewichtssinns**
-  Anregung und **Mobilisierung des Herz-Kreislauf-Systems**
-  Förderung der Sensomotorik: **Reaktion auf äußere Reize**
-  Förderung der **Entspannungsfähigkeit**

Ort: Stadthalle, am Benzberg, 71706 Markgröningen

Kosten: Mitglieder bei 12 Kurstagen: 42,- €, nicht Mitglieder: 84,- € (nur Bankeinzug)

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Gymnastikmatte und Handtuch (evt. Getränk)

Infos & Anmeldung:

Peter Roller (DOSB Übungsleiter B, Sport in der Prävention)

: **07145/923 956**, : **0171/218 75 94**,

: [**sport@team-roller.de**](mailto:sport@team-roller.de)

(Name, Vorname, Anschrift, Telefon, eMail)



Geschäftsstelle: : [**info@tv-markgroeningen.de**](mailto:info@tv-markgroeningen.de)

: **07145/4749**

(Di. von 16:30-19:00 Uhr und Fr. von 10:00-11:30 Uhr)

Sollten sich die öffentlichen Rahmenbedingungen ändern, behalten wir uns eine Aussetzung, Absage oder die Verschiebung einzelner Termine vor. Ihre Kontaktdaten werden vom TVM und deren Beauftragen entspr. der DSGVO elektronisch gespeichert und auf Anforderung der Stadt Markgröningen übergeben.