



# GESUNDHEITSSPORT IN MARKGRÖNINGEN

# Functional Training








KURS FÜR MÄNNER AB 40 JAHRE

**Beginn: Montag 08. Januar 2024**

9 Kursstunden: montags 19:00 - 20:00 Uhr

Kein Kurs am 12.02.24 (Rosenmontag),

**Ganzkörpertraining:** Stärkung von Körperfunktionen,  
Vorbeugung gegen Bewegungseinschränkungen,  
Ertüchtigung, 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:** Sporthalle 1 Abt. A, am Benzberg, Schwieberdinger Weg, 71706 Markgröningen

**Kosten:** Mitglieder bei 9 Kurstagen: 31,50 €, nicht Mitglieder: 63,- € (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 dessen Beauftragen entspr. der DSGVO elektronisch gespeichert und auf Anforderung der Stadt Markgröningen übergeben.