



GESUNDHEITSSPORT IN MARKGRÖNINGEN

Functional Training

KURS FÜR MÄNNER AB 40 JAHRE

Beginn: Montag 13. Januar 2025

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

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, Alte Schwieberdinger Str. 71706 Markgröningen

Kosten: Mitglieder bei Kurstagen: 38,50 €, nicht Mitglieder: 77,- € (nur Bankeinzug)

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Gymnastikmatte und Handtuch

Infos & Anmeldung:

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

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

: **sport@team-roller.de**

(Name, Vorname, Anschrift, Telefon, eMail)



Geschäftsstelle: : **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.