



Gesundheitssport in Markgröningen

Functional Training

KURS FÜR MÄNNER AB 40 JAHRE

Beginn: Montag 28. April 2025

10 Kursstunden: Montags 19:00 - 20:00 Uhr

(Kein Kurs: 26. Mai – 16. Juni 25)

Ganzkörpertraining: Stärkung von Körperfunktionen

Vorbeugung: Gegen Bewegungseinschränkungen

Ertüchtigung: Von körperlicher Fähigkeiten

- Dehnung und Bewegung zur **Mobilisierung der Gelenke**
- **Koordination von Bewegungen** verschiedener Muskelgruppen
- **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: TVM Mitglieder: 35,00 € (**nur** Bankeinzug)

Nicht Mitglieder: 70,00 € (**nur** Bankeinzug)

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:

☎: 07145/4749

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

✉: info@tv-markgroeningen.de

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 entsprechend den Regeln der **DSGVO** elektronisch gespeichert und auf Anforderung der Stadt Markgröningen übergeben.