



Funktionsgymnastik

mit der Fitness-Abteilung des TSV München-Milbertshofen e.V.

- * Einstieg jederzeit möglich *
- * Teilnahme ohne vorherige Anmeldung *

In dieser Stunde wird durch abwechslungsreiche Übungen die Muskulatur des ganzen Körpers trainiert. Dazu kommen Konditions-, und Koordinationsübungen. In den Wintermonaten ist unsere Funktionsgymnastik ideal für alle Skifahrer, die fit für Piste werden wollen, da besonders die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln im Fokus stehen.

Alle, die sich für den Kurs „Rücken Fit“ zu jung oder zu aktiv fühlen, denen „STRONG NATION™“ aber zu anstrengend ist, sind bei der Funktionsgymnastik bestens aufgehoben, da sie ein für jeden Geschmack und für jedes Fitnesslevel passendes Workout mit mittlerer Intensität ist. Entscheiden Sie sich für die „goldene Mitte“!

Termin: jeden Mittwoch
18.00 bis 18.50 Uhr

- * **Achtung: Keine Stunden an folgenden Terminen:**
Osterferien: 03.04.2024
Maifeiertag: 01.05.2024
Pfingstferien: 22.05.2024
Sommerferien: 31.07. – 28.08.2024

Ort: Gebrüder-Apfelbeck-Halle
des TSV, Halle 1,
Hans-Denzinger-Str. 2

Preis: Einzelstunde: 7,- Euro
12er-Karte: 66,- Euro
(6 Monate Gültigkeit / Flexi-Ticket)

- * Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder des TSV München-Milbertshofen e.V. (= aktiv gemeldet in mindestens einer Sportabteilung des Vereins) kostenfrei.



Kursleitung: Jacqueline Lippenberger (oder Vertretung)

**TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807
München** Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de