

#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#NEU#



Fit in den Sommerferien

Functional Outdoor Fitness

Nur in den Sommerferien - montags 09.07.2018 bis 13.08.2018 – immer 19.00 bis 20.00 Uhr

Funktionales Outdoor Fitness Training unter freiem Himmel unter Anleitung der Fitness-Übungsleiter vom SV Sülfeld findet innerhalb der Sommerferien immer montags und bei jedem Wetter (außer bei Gewitter) auf der Wiese neben der Buskehre an der Schule in Sülfeld statt. Das Training ist für alle kostenfrei. Eingeladen sind alle Mitglieder des SV Sülfeld aus sämtlichen Sparten, aber gerne auch Sportanfänger oder interessierte Sportbegeisterte zum Reinschnuppern. Das Training ist so ausgelegt, dass wirklich jeder ohne Vorkenntnisse und unabhängig vom Fitnessstand mitmachen kann.

Functional Training dient der Optimierung deiner Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Unser Training mit dem eigenen Körpergewicht bereitet dich perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen.

Wir freuen uns!!! Bist du dabei?

Mitzubringen sind Handtuch oder Matte, sowie Getränk.

Eurer Trainer-Team der Fitness-Sparte Finja, Ute und Karen



Bei Fragen: Spartenleiterin Karen 0162/9836531