



# Functional Training OUTDOOR

**Kursstart: 05. Oktober bis 07. Dezember 2021** (10 Wochen)

**Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr**

**Ort: PTSV Kanuheim (Castöhlenweg 1)**

Du möchtest fitter, kraftvoller und beweglicher werden? Dann trainiere gemeinsam mit Gleichgesinnten an der frischen Luft deinen gesamten Körper.

Functional Training beinhaltet Kraft, Dynamik, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht fordern unseren Körper und fördern die Gesundheit.

Es erwartet dich ein effektives, zielführendes und sportartübergreifendes Training unter sportwissenschaftlicher Leitung.

Unsere Kursleitung Katja freut sich!

Die Kursgebühr beträgt für aktive PTSV-Mitglieder 30€ und für Nicht-Mitglieder 90€.

Die Anmeldung für den zehnwöchigen Functional Training Kurs erfolgt digital über unser Anmeldeportal Yolawo. Der Link befindet sich auf unserer Homepage: [www.preetzer-tsv.de](http://www.preetzer-tsv.de).

Wir trainieren bei jedem Wetter an der frischen Luft.