



Achtung Männer: wiederum Lust auf Sport?

Nach langer coronabedingter Pause darf und kann es wieder losgehen. Ein idealer Zeitpunkt, um mit uns in der Sportgruppe „**Sport ab 60 für Jedermann**“ neu einzusteigen.

Functional Fitness bedeutet sportliche Bewegung mit funktionellen Bewegungsübungen und dem eigenen Körpergewicht als Trainingsgerät!

Beim funktionellen Training werden nicht nur einzelne Muskelpartien trainiert, sondern der ganze Körper mobilisiert und gekräftigt. So werden Bewegungsabläufe optimiert und die "Funktionsfähigkeit" des Körpers wiederhergestellt - das hilft sowohl im Alltag als auch bei der Ausübung anderer Sportarten.

Wir trainieren **immer freitags von 20.30 bis 21.45 Uhr** in der großen Sporthalle der Ostbaarhalle. Auch Wandern und Radfahren wollen wir im Programm mit einbinden. Neben dem Sport soll auch das gesellschaftliche und kameradschaftliche Miteinander gepflegt und hochgehalten werden.

Überwinde dich und steige ein mit uns, es ist nie zu spät für gesunde sportliche Aktivitäten.

Nähere Infos beim Trainer (Tel. 07464 / 2085)

Manfred Scholz

DOSB-Trainer: Fitness und Gesundheit
4XF Instructor Functional Training Basic