

Wer sich schwer damit tut, im Alleingang Sport zu machen, ist bei uns in der
TG Rudersdorf gut aufgehoben.

Einsteigerkurs

Functional Training

Wie laden Dich zu kreativen und abwechslungsreichem Functional Sport ein. In unseren Gruppentrainings steigerst du dein Potenzial in Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, ähnlich wie in einem Bootcamp nur in einem Verein.

Vielen fehlt der sportliche Ausgleich von der Arbeit oder haben nur eine einseitige Belastung durch z.B. Joggen oder Radfahren. Hier geht es um den gesamten Körper mit all seinen Möglichkeiten.

Auch Skifans haben mit Functional Sport ein ideales Training, ganzjährig.

Jeder findet hier seinen Einstieg, weil wir dich dabei unterstützen werden.

Gemeinsam haben wir Spaß, Power und Ehrgeiz, in einer tollen Truppe!



wann:

jeden ersten Montag und Donnerstag im Monat ab November,
Start ab dem 04.11.2021 von 19:00 bis 20:00 Uhr

wo:

Turnhalle der freien christlichen Schule

für:

alle sportbegeisterten Menschen ab 20 Jahre



Fragen?

Tel 0151-12428146 oder auf Facebook/ Instagram unter TG Rudersdorf

Komm einfach vorbei und macht mit!

