

# GANZKÖRPER-KRÄFTIGUNGS-WORKOUT

## Übungen des Functional Bereichs

**DAS FITNESS STUDIO IST IN DIR!**

Functional Training nutzt deinen Körper als Trainingsgerät und verhilft dir zu mehr

- **KRAFT**
- **AUSDAUER**
- **SCHNELLIGKEIT**
- **BALANCE & KOORDINATION**

Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig - kein isoliertes Training!

### Für wen ist das Training geeignet?

Hobbysportler, Fitnessbegeisterte, für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten

### Wann / Wo

Donnerstag 18:30-19:30 Uhr; Mütterstudio, Institutsgasse 11, Bad Fischau-Brunn

Ausschließlich gegen Voranmeldung.

### Kontakt

Ulrike Ledermüller - Tel: 0677-612 208 09 - Email: [ultraining@gmx.at](mailto:ultraining@gmx.at)

Facebook: [www.facebook.com/ulrike.ledermuller.7](https://www.facebook.com/ulrike.ledermuller.7)

Diplom Body Vital Trainer - Functional Trainer

