



Arbeitsgemeinschaft Sport
in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,
72124 Pliezhausen
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr
Telefon: 07127-9319510
asp-pliezhausen@outlook.com
www.asp-pliezhausen.de

Kurs **Functional Training**

Beschreibung Die beiden Leicht-Athletinnen Julia Simon oder Tamara Waidmann (LV Pliezhausen 2012 e.V.) bringen Dich während eines 1-stündigen Workouts so richtig zum Schwitzen. Trainiere durch komplexe Übungen, bei denen das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen gefragt ist, deine Core-Stabilität und Koordination.

Verbessere effektiv die Gesamt-Performance Deines Körpers!

Voraussetzungen Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet

Kursleitung Julia Simon (Sportlehrerin)
Tamara Waidmann (Physiotherapeutin)

