



Sportverein SC Blau-Weiß
Schalkenmehren 1958 e.V.



Kraft durch Functional Training

Nicht nur aktive Sportler sollten gezielt etwas für die Stabilität und Belastbarkeit des ganzen Körpers tun. Functional Training ist die perfekte Methode, um richtig fit zu werden. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Bändern, Hanteln oder Stangen und in entsprechender persönlicher Intensität durchgeführt erreichen Sie ein höchst effektives Kraft- und Ausdauertraining. Durch die anspruchsvollen Übungen bereiten wir deinen Körper gezielt auf die Herausforderungen des Alltags vor.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher, eine Gymnastikmatte und etwas zu Trinken zur Trainingsstunde mit.

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Termin: 23.02. – 20.04.2026 (06.03. kein Kursabend)

Tag/Uhrzeit: montags 20.30 – 21.30 Uhr

Dauer: 8x 60 Min

Ort: Mehrgenerationenhaus, Mehrener Str. 5, 54552 Schalkenmehren

Kursleitung: Winfried Schäfer, Sportlehrer- Sporttherapeut (ZPP-Zertifiziert)

Kursgebühr: 100.- Euro Vereinsmitglieder: 80.- Euro

Anmeldung: Winfried Schäfer 0160 1821612 **Email:** stk.reisen@t-online.de