



Erlebt ein energie-
geladenes und effekti-
ves Training, das Kraft,

Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination
miteinander verbindet.

Functional Training ist perfekt für alle, die ihren
Körper ganzheitlich stärken und ihre Fitness auf
ein neues Level bringen möchten – unabhängig
vom Fitnessstand.

Unter der Anleitung unserer Trainerin
Dr. Marie-Luise Reinhard-Mika erwartet Euch
ein motivierendes Workout, das Spaß macht
und Euch fordert.

Ob Ihr Eure allgemeine Fitness verbessern,
Verletzungen vorbeugen oder einfach mit Spaß
und Abwechslung trainieren möchtet – dieser
Kurs ist genau das Richtige für Euch.

Wann und wo?

Unser Kurs findet jeden Donnerstag von 19:30
bis 21:00 Uhr in der Hattsteinhalle in Arnolds-
hain statt. Teilnehmen können alle
ab 16 Jahren, die Lust auf ein vielseitiges
Training haben. Nach Absprache mit der Trainee-
rin dürfen auch jüngere Jugendliche teilnehmen.

Anmeldung und Kontakt:

Kommt einfach vorbei oder meldet Euch vorab
per E-Mail bei Marie-Luise unter
marieluisereinhard@gmail.com an.

Worauf wartet Ihr? Werdet Teil unserer
Functional-Training-Community und spürt, wie
viel Spaß Bewegung in der Gruppe macht.
Wir helfen Euch, Eure Fitness völlig neu zu
definieren – wir freuen uns auf Euch!

Eure Marie-Luise

