



## FUNCTIONAL TRAINING MIT MARIE- LUISE



Erlebt ein energiegeladenes und effektives 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 19:45 bis 21:15 Uhr in der Hattsteinhalle in Arnoldshain statt. Teilnehmen können alle ab 16 Jahren, die Lust auf ein vielseitiges Training haben. Nach Absprache mit der Trainerin 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](mailto: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