

**Für: Jugendliche/ Erwachsene (m/w/d) (ab 14 - 120 Jahre)**

Wann: **Dienstag 20:00 - 21:00 h**

Wo: Turnhalle der Heinrich-Heine-Grundschule,  
Heerdter Landstraße 186, 40549 Düsseldorf

Übungsleiter: Katja Voigt

Was: **FUNCTIONAL TRAINING**

Zirkeltraining. Mit der Kombination aus funktionellem Training und Entspannung basierend auf natürlichen Bewegungen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert und dein Körper gestrafft.

In lockerer Atmosphäre wollen wir der Langeweile eines Fitnessstudios entfliehen und uns gegenseitig motivieren und unserem Körper etwas Gutes zu tun.

Was muss mitgebracht werden?

- Gute Laune
- Schnutenpulli (Gesichtsmaske) zum Betreten und Verlassen der Halle (nicht beim Training in der Halle)
- Handtuch
- Wasser Trinkflasche
- Optional, wer hat: eigene Gymnastik-/ Yogamatte, Theraband

**Wichtig:**

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine **separate Anmeldung erforderlich**.

Mindestteilnehmerzahl, damit der Kurs stattfindet: 5 Personen

Anmeldung und Rückfragen bitte an: [vorsitzender2@htv1896.de](mailto:vorsitzender2@htv1896.de)