

FUNCTIONALFIT® -NEU-

FUNCTIONALFIT® -NEU-

FUNCTIONALFIT® ist effektives, funktionelles, Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint: Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit. Das eingebaute 3-Stufen-System ermöglicht das Training für Einsteiger und Fortgeschrittene in einer Stunde. Einfach - effektiv - abwechslungsreich! Bitte Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Funk, Katrin
Veranstaltungsort:	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 08.02.2021 - Mo. 29.03.2021
Dauer:	8 Termine
Gebühren:	50,52 € (37,88 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	9

Einzeltermine

08.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
15.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
22.02.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
01.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
08.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
15.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
22.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
29.03.2021	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus