hochschulsport freiburg

fgz fitness & gesundheits zentrum

Functional Fitness Kurs –

mit Valentin und Felix

Functional Fitness bietet dir strukturiertes Gruppentraining in einer mitreißenden Umgebung. Dabei wirst du von einem ausgebildeten Functional Training Experten betreut und individuell gecoacht. Mit Hilfe von verschiedenen Geräten, wie Kettlebells, Langhanteln, Medizinbällen, TRX und weiterem Equipment, werden eine Vielzahl von Übungen erlernt, die den ganzen Körper als Einheit mit einbeziehen und euch bei geringem Zeitaufwand stärker, ausdauernder und leistungsfähiger machen. Das spezielle System, in dem jede Trainingseinheit individuell auf den jeweiligen Leistungsstand angepasst wird, macht es möglich, dass absolute Einsteiger und Fortgeschrittene miteinander trainieren können.

- **Jeden Samstag ab 15. November 2014 – 07. Februar 2015**
- **10 Termine**
- **jeweils von 10.00 – 11.30 Uhr in der Halle 2 D (alter Kraftraum/Lauftrakt)**
- **maximal 15 Teilnehmer**

Kosten: FGZ-Mitglieder: 25 €

Nicht-FGZ-Mitglieder: 35 €

Die Anmeldung erfolgt entweder telefonisch oder direkt im FGZ.

Fitness- & Gesundheitszentrum (FGZ)
Schwarzwaldstraße 175, 79117 Freiburg
Tel: 0761 20367633 (während der Öffnungszeiten)
www.fgz.uni-freiburg.de
Email:fgz@sport.uni-freiburg.de / valentin_lange@yahoo.de