



Einladung

zum **Lehrgang: >> Hybrid Fitness <<**

Funktionales Training mit Ausdauer + Koordinationselementen

am **Samstag, 14.04.2018** von 9:30 – 12:30 Uhr,

Sporthalle in Holtensen, Beekebreite 2.

- Inhalte:**
- Funktionale Übungen für den gesamten Körper
 - individuell ans Fitnesslevel angepasstes Training
 - Workout of the day, Spezialstunden, Hindernisparkour, Tabata
 - Teamspiele

Der Lehrgang richtet sich an **Trainer/Übungsleiter**

und Interessierte mit guter körperlicher Fitness.

Referent: René Severith (Functional Training Coach DTB)

Teilnahmegebühr (mit Besch., 4 LE): 5 €, oh. nds. Vereinsmitgliedschaft: 10 €

Anmeldung bis 11.04.18 bei Sonja: s.braeunig@live.de, Tel.: HM 205063

Der Lehrgang kann nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen stattfinden.

Mit freundlichen Grüßen

Sonja Bräunig

stellv. Vorsitzende des Turnkreises HM-Py,
Fachwartin und Trainerin für Natursport