



## 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](mailto: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