

FITNESS \* VITAL  
**Fit-al** 2021  
functional moves

**Training zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates**

Richard Felbermeier (Dipl. Personal Fitnesstrainer)

Ein abwechslungsreiches Training, den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Auch die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren sind wichtig für einen standhaften Körper und werden trainiert. Mit zunehmendem Trainingsverlauf werden die Übungen immer anspruchsvoller wie mit dem Gymnastikball, Medizinball, Balancebrett oder dem eigenen Körper. Koordinationstraining, Gehirnfitness, Zirkel, Athletik-Training, Engpassdehnungen, Seilspringen, TigerMoves, Kräftigung uvm. machen das Training für ihren Körper und Geist wertvoll.

**Mitmachen kann jeder, der für sich und seinen Körper Verantwortung übernimmt, egal welchen Alter's und Fitness.**

<b>Fit-Al Club</b>	
<b>Montag</b> 20.00 Uhr – 21.00 Uhr 34 x 60 Minuten	25.01. // 01.02./08.02./22.02. // 01.03./08.03./15.03./22.03. // 12.04./19.04./26.04. // 03.05./10.05./17.05. // 07.06./14.06./21.06./28.06. // 05.07./12.07./19.07./26.07. // 20.09./27.09. // 04.10./11.10./18.10./25.10. // 08.11./15.11./22.11./29.11. // 06.12./13.12./20.12.2021
<b>Treffpunkt</b>	Schulturnhalle Lochhausen, Schubinweg 3, 81249 München
<b>Preis</b>	<b>Jahres Abo 160.- € (35x)</b> Vereinsmitglieder SVL 130.- € <b>10-er Abo 65.-€</b> (einlösbar innerhalb d. Jahres)

**Sie können gerne einmal kostenlos schnuppern**

**Info's und Anmeldung unter Tel: 089/89 70 95 59**

**Verantwortlichkeit und Haftungsverzicht**

Alle Teilnehmer nehmen ausschließlich auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil. Der Teilnehmer verzichtet durch die Anmeldung für alle im Zusammenhang mit der Veranstaltung erlittenen Unfälle oder Schäden auf jegliches Recht des Vorgehens oder Rückgriffs gegenüber allen an der Durchführung der Veranstaltung Beteiligten, insbesondere gegenüber dem Veranstalter, dessen Beauftragten und Helfern, dem/die Eigentümer der für die Veranstaltung genutzten Halle sowie der baulichen Anlagen und Einrichtungen.

Mit der Teilnahme an den Sportstunden geben Sie das Einverständnis für den Erhalt von Informationen/Newsletter per e-mail.