

FITNESS * VITAL
Fit-al
 functional moves

2026

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.

Fit-Al Club	
Montag 20.00 Uhr – 21.00 Uhr 36 x 60 Minuten	19.01./26.01./02.02./09.02./23.02.// 02.03./09.03./16.03./23.03.// 13.04./20.04./ 27.04.//04.05./11.05./18.05.// 08.06./15.06./22.06./29.06. // 06.07./13.07./20.07./27.07.// 21.09./28.09.// 05.10./12.10./19.10./26.10.// 09.11./16.11./23.11./30.11.// 07.12./14.12./21.12.2026
Treffpunkt	Schulturnhalle Lochhausen, Schubinweg 3, 81249 München
Preis	Jahres Abo 180.- € (á 5.- €) Vereinsmitglieder SVL 140.- € 10-er Abo 80.- € (einlösbar innerhalb des 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.