

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

2019  
H/W

**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 13 x 60 Minuten	16.09./23.09. /30.09. // 07.10./14.10./21.10. // 04.11./11.11./18.11./ 25.11. // 02.12./09.12./16.12.19
<b>Treffpunkt</b>	Schulturnhalle Lochhausen, Schubinweg 3, 81249 München
<b>Preis</b>	<b>60.- €</b> Vereinsmitglieder SVL 50.- €
<b>Fit-Al Club Premium</b>	<b>Lauftreff (Do 19.00 - 20.00 Uhr) + Fit-Al (Mo 20.00 - 21.00 Uhr)</b> Zeitraum September - Dezember
<b>Preis</b>	<b>85.- € (statt 115.-)</b>



**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.