



Bewegungskurs – Functional Training

Jetzt Anmelden!

Ab sofort könnt Ihr euch für das neue Kurskonzept „Functional Training“ anmelden. Nutzt dafür bitte das Anmeldeformular.

Wir bieten in Kleingruppen von 3 Teilnehmern ein effektives und intensives Ganzkörpertraining an.

Dauer: 6 Einheiten a 75 Minuten

Kosten: 35 € pro Einheit

Eure Vorteile:

- + Erlernen von Grundlagen im Sport
- + Die kleine Gruppe bietet ein sehr individuell angepasstes Training mit optimalen Korrekturmöglichkeiten durch den Kursleiter
- + Verbessert Körperwahrnehmung und Koordination
- + Verbessert Körperhaltung und Rumpfstabilität
- + Verbessert Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer
- + Senkt das Verletzungsrisiko
- + Steigert die Leistung in anderen Sportarten
- + Bringt Abwechslung in das Training
- + Der Kursaufbau ist für Fortgeschrittene und Anfänger sehr gut geeignet

Functional Training bedeutet auf Deutsch übersetzt nichts anderes als funktionelles oder auch zweckmäßiges Training. Dabei werden – im Gegensatz zum klassischen Krafttraining an geführten Geräten oder mit Langhanteln – ganze Bewegungsabläufe und Muskelgruppen trainiert. Du konzentrierst Dich voll und ganz auf Deinen Körper, die komplexen Bewegungen und das Zusammenspiel aller beteiligten Muskeln.

Euer Praxisteam Sunderbrink & Weide

Stand August 2021



Bewegungskurs – Functional Training

Anmeldeformular!

Name:	Vorname:
Straße:	Nr.:
PLZ:	Ort:
Geb. Datum:	Telefon:
E-Mail:	

Hiermit melde ich mich in der Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie Sunderbrink und Weide, Herforder Str. 33, 32545 Bad Oeynhausen zu folgenden Konditionen an:

Kurs: Funktionelles Training **Kursgebühr pro Einheit (75 Min.):** 35€

Mit der Anmeldung zu einem Kurs kommt ein verbindlicher Vertrag zu Stande. Versäumte Termine entbinden den/die Teilnehmer/in nicht von der Pflicht zur Zahlung der vollen Kursgebühr.

Ich habe folgende Wunschtage und Wunschzeiten (Bitte Ankreuzen):

Tag / Zeit	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				

Bad Oeynhausen; den:

Unterschrift Teilnehmer/in

Ihr könnt euch mit diesem Formular direkt in der Praxis oder per Mail über info@praxis-sunderbrink-weide.de anmelden!

Euer Praxisteam Sunderbrink & Weide

www.praxis-sunderbrink-weide.de

Stand August 2021