

Im Rahmen der Kooperation „GYMWELT“ des Schwäbischen Turnerbundes  
starten wir unser Angebot:

## Functional Fitness

Ein Fitnesszirkel für die ganze Familie

Ab sofort jeden  
**Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**  
In der Gemeindehalle Heuchlingen  
- Vereinsmitglieder kostenlos -

Das Angebot sieht wie folgt aus:

- Der Zirkel steht jeden Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr in der Gemeindehalle zum freien Training bereit, ohne Voranmeldung und Altersbegrenzung
- Jede Station kann in den Stufen **Basis – Fortgeschrittene – Köhner** trainiert werden
- Die Stationen sind gut ausgeschildert und werden von Übungsleitern betreut
- Wir arbeiten rückengerecht, Kraft- und Ausdauer aufbauend, koordinativ und das alles mit Spaß an der Bewegung
- **Musik - Moderne Medien** und **Trends** sind Grundlage des Zirkels
- Parallel bieten wir wöchentlich unterschiedliche Schnupperthemen an, diese finden immer von 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr statt – *lasst Euch überraschen*
- Functional Fitness ist sportartübergreifend und dient als Grundlage für Fußball, Turnen, Volleyball, Skifahren, Tennis, Ausdauersport wie Joggen und Radfahren, etc. und ganz wichtig für den Allgemeinsportler und alle die Wert auf Beweglichkeit und einen gesunden Körper haben
- Die Trainingszeiten können von Euch frei gewählt werden, kommt wann es Euch in den Zeitplan passt, maximal bis 19:30 Uhr damit man wenigstens noch ½ Stunde trainieren kann

**Interessiert? Dann komm am kommenden Donnerstag vorbei und trainiere mit uns – denn in der Gruppe macht Sport am meisten Spaß**  
**TVH GYMWELT TEAM**