

**Isi Fitness**

**Jetzt  
Neu!**



Functional Fitness mit Isi

**Was ist Functional Training?** Functional Training ist eine Trainingsform, bei der komplexe Bewegungsabläufe trainiert werden, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Für alle **ab 16 Jahren**, die eine gewissen Grundfitness mitbringen.

Ab: 06.05.22, freitags, 18-19 Uhr in der Arndtstraße

6 Termine (06.05, 13.05, 20.05, 27.05, 03.06, 10.06)

Anmeldung über: [Info@tv1875.de](mailto:Info@tv1875.de) oder direkt bei Isabel Püsken

[isabel.puesken@hotmail.de](mailto:isabel.puesken@hotmail.de)

oder über die Geschäftsstelle Tel. 3807733