



Rumpf ist Trumpf!

Du willst (wieder) fitter werden, deine Sportart sinnvoll ergänzen oder einfach Spaß an Bewegung haben? Dann mach mit bei unserem **funktionellen Athletiktraining!**

Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität – mit besonderem Fokus auf die Rumpfmuskulatur. Jede Einheit endet mit einer ausgedehnten (wortwörtlich!) Dehneinheit, damit du locker, entspannt und gut gelaunt nach Hause gehst. Alle Übungen gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, sodass wirklich alle mitmachen können: vom sportlichen Neueinsteiger bis zur Topathletin. Vorkenntnisse brauchst du keine!

Start: Montag, **12.01.2026, 20:30–22:00 Uhr**
Ort: Sporthalle der Grundschule Neunkirchen
Dauer: 10 × 90 Minuten, 1× wöchentlich
Kosten: 40 € (25 € für SG-Mitglieder)
Anmeldung: Ellen Rössler – ellen-roessler@web.de

Dieser Kurs wird fortlaufend angeboten (außer in den Schulferien). Ein Einstieg oder Schnuppern sind jederzeit möglich.