



# Turngemeinde

## Nieder-Roden 1905 e. V.



### Functional Training

Das „Functional Training“ ist eine neue Trainingsmethode für jedermann, bei der das Training vor allem mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet. Dabei werden meist komplexe Übungen durchgeführt, die den ganzen Körper trainieren und so den Körper sowohl für den Wettkampf als auch im Alltag belastbarer machen. Somit kann Muskelverletzungen aktiv vorgebeugt und die allgemeine Fitness verbessert werden.

Termin:           Freitags  
                    19.00 – 20.00 Uhr  
                    Gymnastikhalle der Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Dauer:           15 Übungseinheiten à 60 Minuten  
Start: 28.08.2015 – Ende: 18.12.2015, **kein** Functional Training am 23.10. und 30.10.2015

Trainer:         Daniel Wade

Gebühr:         Vereinsmitglieder   30 € (Zuzahlung)  
                    Nichtmitglieder       75 €

Überweisung für Nichtmitglieder bis 30.09.2015 auf das Konto der TG Nieder-Roden bei der Sparkasse Dieburg, IBAN: DE46508526510055109151, BIC: HELADEF1DIE

Weitere Informationen finden Sie unter [www.tgniederroden.de](http://www.tgniederroden.de).

### ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Functional Training“ für freitags in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Gymnastikhalle der Gartenstadtschule, Kastanienallee 16, an. (Start 28.08.2015)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mitglied   JA            NEIN

email \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass der Kurs-Beitrag in Höhe von 30 € als Sonderbeitrag von der Turngemeinde Nieder-Roden von meinem Konto abgebucht wird.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_