



# FUNCTIONAL FITNESS



Es geht wieder los! Der Outdoor-Sport ist wieder erlaubt. Daher bietet der TSV Ohmden an: „Functional Fitness“ mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern der ganze Körper in Form gebracht. Das sorgt für Stabilisierung und einen rundum fitten Body!

## Fitness-Push im Bergwald!

Wann?	ab 15.06.2020, 18:30 – 19:30 Uhr
Wo?	Treffpunkt <b>immer</b> am Bergwaldsportgelände TSV Ohmden
Wetter?	Bei schlechtem Wetter kein Training Wie erfahre ich das? Lasse Dich in die WhatsApp-Gruppe eintragen!
Was?	Intervalltraining, Ausdauer und Kraft im Wechsel
Mitzubringen	Outdoor-Sportschuhe, Getränk, Sportsachen, eigene Matte
Wer?	<b>Alle</b> Mitglieder aus den Vereinen TSV Weilheim, TSV Holzmaden, TSV Jesingen, TSV Notzingen, TSV Schlierbach, Nichtmitglieder
Kosten?	Keine
Hygienemaßnahmen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es werden keine Handgeräte benutzt</li><li>• Jede/r turnt auf ihrer/seiner eigenen Matte</li><li>• Abstand von 2m muss eingehalten werden</li><li>• Die Duschen und Umkleieräume sind geschlossen</li><li>• Die Toiletten nur einzeln betreten</li></ul>
Fragen?	Beantwortet Christine Euchner mobil: 0163 1383169

