

# Functional Training



- Spaß und Bewegung in der Gruppe
- Steigerung der körperlichen Fitness durch:
  - Bewegung besser machen
  - Kräftigung ganzer Muskelketten
  - Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

ab Donnerstag, **10. Oktober 2013**, 20:00–21:00 Uhr



Einführungspreis 2013

monatlich 20 €

Trainingsort

Autenbachstraße 15  
71711 Steinheim

weitere Infos

[www.judo-steinheim.de](http://www.judo-steinheim.de)



Vom Württembergischen Judo-Verband als familienfreundlichster Verein 2012 ausgezeichnet!