

FUNCTIONAL CROSS *OUTDOOR* (FXO)

Functional Cross ist ein ganzheitliches Kraft- und Konditionstraining, das ganzjährig an der frischen Luft stattfindet. Dabei werden nicht nur die konditionellen Fähigkeiten aufgebaut, sondern - durch den Aufbau des Kurses und die vielseitige Übungsauswahl - auch die Mobilität/Beweglichkeit und Stabilität des Körpers verbessert und die Fettverbrennung gefördert.

Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene und (Hobby-) Sportler.

Wo: Stadion Denkendorf, Trendsportfeld

Wann: mittwochs 18.30 bis 19.30 Uhr

Zeitraum: 15. April 2026 bis 22. Juli 2026

Start: Mittwoch 15. April 2026

Trainer: **Markus Ritter**

(Lehrer für Fitness, Gesundheit

und Sportrehabilitation; Zertifizierter Athletiktrainer)

