

## **NEU- FUNCTIONAL CROSS *OUTDOOR* (FXO) am Morgen - NEU**

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: montags 10.30 bis 11.30 Uhr

Zeitraum: 13. April 2026 bis 20. Juli 2026

**Start: Montag 13. April 2026**

Trainer: **Markus Ritter**

(Lehrer für Fitness, Gesundheit

und Sportrehabilitation; Zertifizierter Athletiktrainer)

