

## TUM Gesunde Hochschule

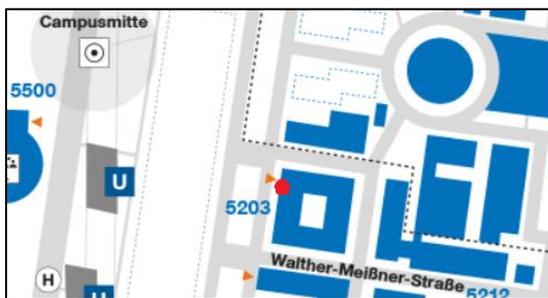
### Kurs „Functional Training“

#### Training mit dem eigenen Körpergewicht und für jeden geeignet

Unter professioneller Anleitung wird ein kostenloses Functional Training für die MitarbeiterInnen der TUM Garching angeboten. 10 Einheiten á 60 min.

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat zum Ziel, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit gleichermaßen zu verbessern. Es ist eine alltagsrelevante und sportarten-übergreifende Trainingsform. Die Bewegungen sind koordinativ, nicht schwierig, trotzdem sehr funktionell und daher auch anstrengend. Jeder kann aber in seinem Tempo trainieren. Das Training bringt eine Menge Spaß, Kraft und Ausdauer! Ein Kurs zum richtig auspowern.

Ab dem 27.03.2019, **jeden Mittwoch von 17 – 18 Uhr**



■ Treffpunkt:

Bürogebäude 5203  
in der Walther-Meißner Straße 1,  
Raum E06

#### Ziele:

Gesundheitsorientierte Verbesserung von

- ↳ Kraft
- ↳ Ausdauer
- ↳ Beweglichkeit
- ↳ Schnelligkeit

#### Leitung:

Karin Gmelch (Sportwissenschaftlerin, Personal Trainer u.v.m.)

#### Kontakt:

Team „Gesunde Hochschule“

Campus Garching: [Hoschek@zv.tum.de](mailto:Hoschek@zv.tum.de); Tel.: 089-289-12063, <https://portal.mytum.de/TUMgesund>

Allgemein: [nina.schaller@mri.tum.de](mailto:nina.schaller@mri.tum.de); Tel.: 089-289-24423, <https://www.sport.mri.tum.de>