

# SKG Gablenberg – Neue Angebote



## Funktionelle Gymnastik für Jedermann

Bei diesem Sportangebot wartet ein sehr abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Mobilität, Entspannung, Kraft- und Ausdauertraining auf Euch.

Funktionelles Mobilitätstraining ist ein Beweglichkeitstraining, das grundlegende Bewegungsmuster (wieder-) erlernt und durch passive und aktive Dehnübungen, Verklebungen und Verhärtungen löst und die fasziale Ansteuerung verbessert. Das Ziel von Mobilitätstraining ist, den Körper wieder in seinem vollen Bewegungsumfang nutzen zu können. Dabei konzentrieren wir uns auf alle wichtigen Gelenke, die Wirbelsäule sowie die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Kräftigungsübungen sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Übungsstunden.

**Es bestehen keine speziellen Voraussetzungen. Das Training ist für Jede(n) geeignet!**

Start: Voraussichtlich im Dezember (sobald genügend Anmeldungen vorliegen)

Ort: **Sporthalle der Grund- und Werkrealschule Gablenberg,**  
Pflasteräckerstr. 25,  
70186 Stuttgart

Termin: **Mittwochs von 17.30 – 18.25 Uhr**

**Teilnahme als Mitglied oder als Nichtmitglied mit 10er-Ticket möglich!**

Die Übungsstunden stehen unter der fachlichen Leitung von Holger Lessing, lizenzierter Trainer für Rehasport Orthopädie und Fitnesstrainer A-Lizenz.

Bei Interesse oder Rückfragen beider Angebote wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle:

**Gabi Hezinger, Tel.: 0711/46 87 823 von 14.00-17.00 Uhr  
oder [info@skg-gablenberg.de](mailto:info@skg-gablenberg.de)**