

# MOVE THE CITY!

## Urban Outdoor Movement

Der urbane Raum, die Stadt, in der Du lebst, der Park, die Allee, der Spielplatz, die Wiese, der Wald, die Brücke, die Stiege, das Firmengelände, das Parkhaus... überall dort ist effektives, natürliches und zeitgemäßes Bewegen möglich – und das geht leichter als Du denkst!

Mit Bäumen, Bänken, Wänden, Stufen, Steinen, Geländern und Flächen lassen sich wunderbar Motorik, Kraft, Reaktion, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, spielerisches Geschick, soziales Interagieren usw. trainieren und optimieren – und das Ganze noch dazu unter freiem Himmel an der frischen Luft!

Damit es noch abwechslungsreicher wird, bringen wir effektive FUNCTIONAL TOOLS wie z.B. Medizinbälle, Seile, Bänder, Stöcke, Kettlebells und dergleichen mit, weil sich auch Funktionelles Training sehr gut mit URBAN OUTDOOR MOVEMENT verbinden lässt!  
Somit lassen sich Kettlebell-Swing mit Ballsport und Faszien-Training mit Balance-Parcour perfekt miteinander kombinieren.

**Die Stadt ist Dein Lebensraum, es wird Zeit, dass Du sie auch als Bewegungsraum kennen lernst.**

**WIR ZEIGEN DIR WIE DAS GEHT....  
...siehe Rückseite**



## ORGANISATORISCHES:

Anmeldung auf [www.functionalmovementzone.at](http://www.functionalmovementzone.at)  
über LOG IN zum jeweiligen Kurs



Limitierte Teilnehmeranzahl: 12 Pers./Single Coach, 16 Pers./Team Teach



First come first serve, keine sonstigen Vorreservierungen möglich



Dauer der Einheiten: 75 Minuten



Schnupperpreis € 25,-/Person/Einheit



Wettergerechte Outdoor-Bekleidung empfohlen



Keine Indoor-Alternative bei Schlechtwetterabsagen



Absage der Teilnahme spätestens 24 Std. vor der Veranstaltung  
beim jeweiligen Coach



Termine: Montag und Donnerstag jeweils 10.30 -11.45,  
Samstag 11.00-12.15, 16.00-17.15

Aufgrund der variablen Wettersituationen sind Änderungen  
der Termine immer vorbehalten. Die aktualisierten Informationen  
entnimm' bitte der Website oder der jeweiligen WhatsApp-Gruppe.

**WIR FREUEN UNS AUF DEINE ANMELDUNG!**

**Steffi & Oliver**