

# Neues Fitnessprogramm im Sportstudio N20

## „Inshape“ – Functional Training

Mehr als nur ein Fitnesstrend – Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates. Schöne Muskeln gibt es gratis dazu!

Was genau ist „Functional Training“ überhaupt?

Das Functional Training, zu Deutsch „zweckmäßiges Ganzkörpertraining“, erzielt immer mehr Aufmerksamkeit. Die schon lange im Ausdauer- und Leistungssport angewandte Trainingsmethode, bei der Sehnen und Gelenke im Vordergrund stehen, ist in aller Munde und gehört zu den populärsten Fitnesstrends.

Der Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden besteht

darin, dass nicht nur Muskelkraft in den Vordergrund gestellt wird, sondern der Schwerpunkt auf den natürlichen Bewegungsabläufen liegt. Bei diesem Training werden die Gelenke über den kompletten Bewegungsradius bewegt und die Muskulatur vollständig und gleichmäßig belastet.

Statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren, werden ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe gefordert. Das macht Sie nicht nur fit im Sport, sondern auch belastbarer im Alltag und steigert Ihre allgemeine Beweglichkeit und Ausdauer. Functional Training ist somit die optimale Ergänzung zu individuellem Fitness Training an Geräten.

Erleben Sie ein völlig neues Trainingsgefühl!

Egal, ob Sie abnehmen, Muskeln aufbauen, Stress abbauen oder einfach fitter durch den Alltag kommen wollen – unser Kursprogramm „Inshape“ ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter und kann auf den persönlichen Leistungsstand angepasst werden.

**Wir vom N20-Team beantworten gerne Ihre Fragen und freuen uns schon auf Sie!**

**Telefon (0 70 22) 97 97 520**



**Sportstudio N20**

Das Sporterlebnis. Exklusiv. In Nürtingen.

Telefon (0 70 22) 9 79 75 20  
[www.sportstudio-N20.de](http://www.sportstudio-N20.de)



**Allianz Hauptvertretung Rainer Perle**

Telefon (0 70 22) 3 04 25-0  
72622 Nürtingen  
[www.versicherungen-nuertingen.de](http://www.versicherungen-nuertingen.de)



**Sperber Nest**  
Exklusive Beautykonzepte  
Kosmetik

Telefon (0 70 22) 9 51 03 10  
72622 Nürtingen  
[www.sperbernest.com](http://www.sperbernest.com)

**ANWALTSKANZLEI  
PHILIPP BECK**

Neckarstr. 20 · 72622 Nürtingen  
Telefon (0 70 22) 50 29 29 0  
[www.anwaltskanzlei-beck.de](http://www.anwaltskanzlei-beck.de)



**KAROSSERIEBAU  
WEBER**  
UNFALLREPARATUREN • AUTOLACKIERUNGEN • SONDERLACKIERUNGEN

Gottlieb-Daimler-Straße 10, Nürtingen  
Telefon (0 70 22) 9 32 72-0  
[www.der-karosserie-weber.de](http://www.der-karosserie-weber.de)



**Zweithaar | Perücken**

**Wir bieten Ihnen professionelle Hilfe!**

**Vertrauen und Kompetenz beim Thema Haarverlust**

**OVERMANN FRISUREN**  
Die Haar- und Hautspezialisten  
Inh. Manuela Overmann-Frey  
Friseurmeisterin gepr. Fachkraft für Zweithaar

Jahnstr.4 (neben der Post)  
70597 Stgt.-Degerloch  
Tel. 0711 / 28 05 905  
[www.overmann-frisuren.com](http://www.overmann-frisuren.com)



**SSS SIEDLE**

Aus Alt mach Schön.  
Spezielle Lösungen für die einfache Renovierung Ihrer Siedle-Sprechanlage.

[www.siedle.de](http://www.siedle.de)

Ausstellung: Schafstraße 20  
72622 Nürtingen  
Telefon (0 70 22) 90 33 20  
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr  
14.30–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr



**HANDEL  
Elektrotechnik GmbH**



**Reif GmbH**  
Innovative Sicherheitssysteme

Hülenstraße 9  
72535 Heroldstatt  
Telefon: 0 73 89/90 93-0  
[www.reif-gmbh.com](http://www.reif-gmbh.com)

- » Videoüberwachung
- » Zutrittskontrolle
- » Einbruchmeldetechnik
- » Zeiterfassung
- » Brandmeldeanlagen
- » Tresore
- » Schließsysteme
- » Rauchmelder

**Reif GmbH ...**  
**... der Partner für Ihre Sicherheit**