



**FC Puchheim e.V.**  
Fitness-Studio



# Jugendtraining

Fitnessstraining für Jugendliche von 14 - 16 Jahren

- Altersgerechtes Kraft- und Fitnessstraining
- Spezielles Koordinationstraining
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Sportartbegleitendes Training
- Individuelle Trainingsplanung
- Training in der Gruppe
- Freundetreff!!

**EINFACH VORBEIKOMMEN  
UND  
UNVERBINDLICH SCHNUPPERN!**

**Wann?** Dienstag, Donnerstag und Freitag von 16.00 - 17.30 Uhr  
**Wo?** Fitness-Studio des FC Puchheim, Bgm-Ertl-Str. 7a (Vereinsheim)  
**Nicht vergessen?** Sportkleidung, Handtuch und etwas zum Trinken!!

**Kontakt:** 089 / 800 788 56 (Fitness-Studio)

**Ansprechpartner:** Daniel, Christoph oder Thorsten

