

## Functional Training für Frauen und Männer

Functional Training für Männer und Frauen - der Fitnesstrend für Gesundheitsbewusste

Das Multifunktionelle Ganzkörpertraining fordert nicht nur einzelne Muskeln, sondern den gesamten Körper. Functional Training ist eine optimale Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dabei werden neben der Arm-Schultermuskulatur auch die Brustmuskeln sowie Bauch, Beine und Po trainiert. Sie lernen viele unterschiedliche Übungen kennen um die verschiedenen Bauch-und Rumpfmuskelpartien gezielt zu trainieren und zu kräftigen - für einen starken Rücken. Das Training ist für jedermann geeignet. Da man mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, ist das Training individuell an das Leistungsniveau anpassbar. Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Stöcke, Bälle werden zur Ergänzung eingesetzt. Fettverbrennung garantiert! Bitte Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Püchner, Brigitte
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 29.01.2020 - Mi. 10.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

29.01.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.02.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.02.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.02.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.02.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.03.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.03.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.03.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.03.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.04.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.04.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.04.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.05.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.05.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.05.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.05.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.06.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.06.2020	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum