

Functional Training am Vormittag

Functional Training am Vormittag

Das funktionelle Training ist eine sportübergreifende Trainingsform, die Veränderungsprozesse im Körper erzeugt, um Leistungen im Sport und im Alltag erzielen zu können. Sie beanspruchen bei allen Positionen und Bewegungsabläufen gleichzeitig verschiedene Muskelgruppen und fordern die Gelenke. Sie arbeiten überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Zusätzlich können leichte Gewichte und instabile Unterlagen eingesetzt werden. Die Übungen werden individuell auf den persönlichen Leistungsstand angepasst. Hier findet der/die Einsteiger/in und der Profi immer das Richtige. Der Vorteil des Functional Trainings ist, dass alle im Alltag vorkommenden Bewegungsabläufe trainiert werden. Dazu zählen Richtungswechsel und Drehungen, das Drücken und Ziehen sowie die Bewegung und Verschiebung des eigenen Körpergewichts. Durch den hohen Anteil der Beanspruchung großer Muskelgruppen ist das Training sehr zeiteffizient, fördert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination und verbrennt viele Kalorien. Bitte Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Franke, Rainer
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 06.02.2020 - Do. 07.05.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	73,60 € (55,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

06.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
12.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
19.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
26.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.04.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.04.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.04.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum