

Schnupperstunde: Funktionsgymnastik und Ganzkörpertraining

Schnupperstunde: Funktionsgymnastik und Ganzkörpertraining

Funktionell bedeutet, dass sich die Gymnastik an den anatomischen und physiologischen Bedingungen des menschlichen Körpers orientiert. Durch funktionelle Übungen werden Schwachstellen des Körpers gekräftigt. Ziel dieser Gymnastik ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates und die Körperhaltung zu stärken. Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt Gelenke und Knochen. Ist die Muskulatur nicht kräftig genug, können die Knochen die Last nicht tragen und es kommt zu Beschwerden. Schwerpunkt der Funktionsgymnastik ist der ganze Körper; Schulter, Rücken, Hüfte, Knie und Füße. Bitte Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, großes Handtuch und ein Getränk (keine Glasflasche) mitbringen.

Dozent(en):	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	kostenlos
Mindestteilnehmer:	1
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

25.01.2020

13:45 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum