

## Schnupperstunde: Functional Training

Schnupperstunde: Functional Training

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):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	kostenlos
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

25.01.2020

13:00 - 13:45 Uhr

VHS: Raum 10 - Gymnastikraum