

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. Fettverbrennung garantiert! Bitte Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Püchner, Brigitte
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 19.08.2020 - Mi. 07.10.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	51,50 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

Einzeltermine

19.08.2020	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.09.2020	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.09.2020	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.09.2020	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.09.2020	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.09.2020	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.10.2020	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum