

Funktionsgymnastik und Ganzkörpertraining

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 bequeme Kleidung, Matte und kleines Kissen mitbringen.

Dozent(en):	Frech, Barbara
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Freitag
Zeitraum:	Fr. 01.02.2019 - Fr. 07.06.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

01.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.02.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.03.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.04.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.05.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.06.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum