

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. Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Stöcke, Bälle werden zur Ergänzung eingesetzt. Fettverbrennung garantiert! Bitte Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Püchner, Brigitte
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 06.02.2019 - Mi. 05.06.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

06.02.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.02.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.02.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.02.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.03.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.03.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.03.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.03.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.04.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.04.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.05.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.05.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.05.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.05.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
05.06.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum