

## 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. 16.08.2019 - Fr. 13.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

#### Einzeltermine

16.08.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.08.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.08.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.09.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.09.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.09.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.10.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.10.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.11.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.11.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.11.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.11.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
29.11.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.12.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.12.2019	18:15 - 19:15 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum