

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. 21.08.2019 - Mi. 11.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine		
21.08.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.08.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.09.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.09.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
18.09.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
25.09.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.10.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.10.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.10.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.11.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.11.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.11.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.11.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.12.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.12.2019	19:45 - 20:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum