

BSV LÜBECK

Functional-Outdoortraining



Functional Outdoortraining - Motivation PUR!

Functional Training ist intensives und abwechslungsreiches Zirkeltraining mit vielen funktionellen Übungen. Wir trainieren effektiv Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in einer Einheit. Bei mir findet kein isoliertes Muskeltraining statt, sondern wir bewegen uns in Muskelketten. In Anlehnung an sportliche und berufliche Bewegungen. Der Ansatz ist ganzheitlich, da ich auch Übungen mit kognitiven Aufgaben einfließen lasse.

Wir trainieren überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht oder ergänzend mit Kleingeräten. Der Ansatz ist sanft progressiv, so dass sie sich nach den 12 Terminen vitaler und belastbarer fühlen.

Der Spaßfaktor ist hoch, da wir alle Übungen in der Gemeinschaft trainieren.

Studien haben ergeben, dass sich zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung, Rückfallrisiken um 40% verringern.

Aufbau der Trainingseinheit:

- . Prävention (u.a. Schulter, Rücken und Beinachse)
- . Beweglichkeit (Mobilität, Stretching)
- . Kraft und Stabilität (Rumpfkraft, funktionelle Kraft Oberkörper / Unterkörper)
- . visuelles Koordinationstraining
- . Einsatz von Kleingeräten (Bänder, TRX), Hürden und Koordinationsleiter
- . **Spass und Vielseitigkeit im Training**

Dauer: 7 Termine

Zeit: Dienstag, 18:30 – 19:45

Start: 17.Juli 2018

Ort: Burgfeldsportplatz, kleiner Platz Handballfeld

Kosten: 50,- Euro pro Teilnehmer – max. 12 Personen (exklusive BSV Beitrag)

Meldungen an info@bsv-luebeck.de oder coach@running-athlete.com

Hiermit bestätige ich meine Teilnahme () Unterschrift: