

# Functional-Outdoor-Fitness



## Functional Outdoor Fitness - Motivation PUR!

Functional Outdoor Fitness ist intensives und abwechslungsreiches Zirkeltraining mit vielen funktionellen Übungen. Wir trainieren 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 dem Kurs vitaler und belastbarer fühlen.

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

Mein Training ist für jedes Niveau geeignet. Der Spaß in der Gemeinschaft steht im Vordergrund

### Aufbau der Trainingseinheit:

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

**Dauer:** 10 Termine

**Zeit:** Montag 18.30 - 19.40 Uhr

**Start:** 20.04.2020

**Ort:** Berend-Schröder-Schule, Langer Lohberg

**Kosten:** 60,- Euro pro Teilnehmer zzgl. BSV Jahresbeitrag 7,31 €

Hiermit bestätige ich meine Teilnahme ( ) Unterschrift:

Meldungen an [info@bsv-luebeck.de](mailto:info@bsv-luebeck.de) oder [coach@running-athlete.com](mailto:coach@running-athlete.com)