

FUNCTIONAL FITNESS



Cardio-Kraft-Koordination

Gute Vorsätze im neuen Jahr gleich umsetzen!

Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm für Männer und Frauen im mittleren Fitnesslevel

Start mit Aufwärmen (Spiele, Lauftraining, Aroha, einfache Step- und Aerobicsschritte, Drums etc.) folgt ein Stabilisationstraining der Gelenke durch gezieltes Training der Muskelketten um im Alltag und im Sport leistungsfähiger zu werden. Trainiert werden Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht. Im Gegensatz zum klassischen Fitnesstraining an Geräten, werden beim Functional Training nicht isoliert und eindimensional einzelne Muskeln an Maschinen trainiert, sondern freie mehrdimensionale Bewegungsabläufe des gesamten Körpers, wodurch spezielle Muskelketten aktiviert werden. Hierdurch wird eine bessere und koordiniertere Zusammenarbeit aller an der Bewegung beteiligten Strukturen, wie Muskeln, Knochen oder Sehnen, erreicht. Zielsetzung beim Functional Training ist es daher nicht, oberflächliche Muskeln aufzutrainieren, sondern den kompletten Körper zu stabilisieren und ihn fit für den Alltag sowie für sportliche Belastungen zu machen. Jeder trainiert so, wie es sein aktueller Fitnessstand zulässt.

Montags, 19.00-20.00 Uhr

Einstieg und Probetraining ohne Voranmeldung jederzeit möglich!

Sporthalle am Oberstenhof in Bückeburg

Info: fitness@vfl-bueckeberg.de oder 05722-26544 oder www.vfl-bueckeberg.de