

Kleingruppentraining indoor

gültig ab 21.2.2022 (OutdoorFitness startet ab dem 5.4.2022)

Montag, 19.00 – 19.30 Uhr funktionelles Ganzkörpertraining

Dienstag, 8.30 – 9.00 Uhr funktionelles Ganzkörpertraining

12.30 – 13.00 Uhr funktionelles Ganzkörpertraining

Mittwoch, 12.30 – 13.00 Uhr Koordination, Balance, Stabilität

15.45 – 16.30 Uhr schmerzfrei, beweglich, entspannt

*Freitag, 8.30 – 9.00 Uhr funktionelles Ganzkörpertraining

*diese Lektion findet letztmals am Fr, 1. April 2022 statt (danach OutdoorFitness)

funktionelles Ganzkörpertraining

Funktionelles Ganzkörpertraining ist eine lässige Trainingsform, die mittels unterschiedlichen Übungen für Deinen ganzen Körper die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Funktionelles Ganzkörpertraining trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen "müssen". Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder mit Equipment ergänzen Dein bestehendes Training zu Kraft, Ausdauer und Muskellänge optimal.

Koordination, Balance, Stabilität

In dieser Lektion kümmern wir uns ausschliesslich um Deine Koordination, Balance und Ganzkörperstabilität. Dies schult Deinen Gleichgewichtssinn und die Tiefenmuskulatur. Zudem kannst Du damit spürbar Deine Konzentration und Deinen ganz persönlichen Fokus steigern.

schmerzfrei, beweglich, entspannt

Bewegung ohne Belastung, um Schmerzen zu lindern und um Deine Beweglichkeit zu verbessern. Übungen für zu Hause, die richtig Freude und Spass bereiten. Ein Stretching oder eine Entspannung runden diese Lektion ab und Du bist bereit für den restlichen Tag.