

Konditions- & Ganzkörpertraining

(für motivierte Sportler)

Übungsleiterin: Melanie Oyrer

Zeit: Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr

Ort: Sportplatz BSZ- Auhof

Funktionelles Ganzkörpertraining

Im Mittelpunkt stehen funktionelle Übungen, die den gesamten Körper kräftigen und das Herz-Kreislauf-System fordern. Sowohl Kraft, als auch Explosivität, Ausdauer und Koordination sind Teil der Trainingseinheit. Ein intensives Ganzkörpertraining für motivierte Sportler.

Gestartet wird mit einer Aufwärm- und Mobilisierungsphase, um den Körper optimal auf das Training vorzubereiten. Anschließend folgt ein intensives Ganzkörpertraining, in dem vor allem das eigene Körpergewicht zum effektiven Trainingsgerät wird. Zur Intensivierung werden auch Zusatzgewichte und Geräte des Turnsaals in das Training integriert.

Ziel ist es, nicht nur einzelne Muskeln zu kräftigen, sondern den ganzen Körper bestmöglich zu trainieren. Die Aufmerksamkeit ist auf Bewegungen (Übungen) gerichtet, bei deren Ausführung möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert werden.

Das Training in der Gruppe ist ein zusätzlicher Motivations-Booster!

Mitzubringen:

- Sportkleidung und Sportschuhe
- Ausreichend zum Trinken
- Handtuch