

Funktionelles Fitnessstraining

Um seinen Körper noch gezielter und effektiver zu trainieren als bei einem „normalen“ Gerätetraining, bietet Ihnen das funktionelle Fitnessstraining viele weitere Vorteile!

Hierbei werden alltagsnahe Bewegungsabläufe und besonders komplexe Muskelgruppen trainiert. Hiervon profitieren Sie im Sport und auch im Alltag und Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gleichermaßen aktiviert. Neben Eigengewichtsübungen kommen auch Hilfsmittel wie Gymnastikband, Kurzhantel, Medizinball oder Schlingentrainer zum Einsatz!

Desweiteren werden Ihnen alltagsnahe Ausgleichsübungen, sowie Dehnübungen für zwischendurch nähergebracht!

Trainingsinhalt/-ziel

- Verbessern Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit
- Steigern Sie Ihre Rumpfstabilität
- Beugen Körperbeschwerden vor
- Bauen Sie Muskulatur auf und steigern Sie Ihre Kraft
- Bauen Sie Stress ab