



## **Funktionelle Fitness / STB Fitnesszirkel**

→ mit Bianca Molter:

*Komm richtig ins Schwitzen und trainiere auch tiefliegende Muskelgruppen beim Funktionellen Training! Die Kombination aus Kraft- und Cardiotraining bildet die Grundlage für das sogenannte TABATA-Training, welches in das Training integriert wird. Hierbei werden Übungen im Intervallrhythmus mit animierender Musik absolviert. Zwischen den Intervallen, in denen die Übungen mit maximaler Intensität absolviert werden, finden Ruhepausen statt. Mach Dein eigenes Tempo! Es gibt häufig verschiedene Intensitätsstufen, zwischen denen Du selbst individuell wählen kannst. Sowohl bei der funktionellen Fitness als auch im Fitnesszirkel wird schwerpunktmäßig mit dem eigenen Körper trainiert. Durch die Kräftigung aller Muskelgruppen wird deine Körperhaltung, Beweglichkeit und Fitness verbessert.*

**10 Termine, ab 21.09.2021, jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**

**Für alle Kursteilnehmer, die am „Fitnesszirkel“- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 6 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.**

**WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 10 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.**

**Treffpunkt: Sporthalle Notzingen**

**Kursgebühr: Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 80,00**

**→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!**