



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.

12 Termine, ab 11.01.2022 / jeweils dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 48,00 € / Nichtmitglieder 96,00