



Functional Training Outdoor

Das Training, das Du suchst, wenn du Sport in der Natur und zu jeder Jahreszeit liebst, was gleichzeitig das Immunsystem stärkt und den Geist erfrischt.

Gemeinsam starten wir mit einem leichten Lauf zum Erwärmen, dem ein Warm-Up folgt, bevor wir bei jeweils variierenden Trainingsabläufen (gepaart mit TABATA), die durchaus schweißtreibend sind, gemeinsam Spaß haben und zum Cool-Down kommen. Die spezielle Struktur dieses Trainings ermöglicht Anpassung an unterschiedliche Fitnesslevel und lässt den Übenden genügend Freiraum, individuell zu variieren.

Die Besonderheit dabei sind mehrdimensionale Übungen, die unter Einsatz von Muskelketten natürliche Bewegungsmuster unseres Körpers aktivieren. Dadurch werden nicht nur typische motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert, sondern auch Gleichgewicht, Bewegungsökonomie und Körperstabilität, vor allem die Core-Stability und auch die Propriozeption gefördert.

Die tolle Atmosphäre der Gruppe wird Dich mitreißen und das professionelle Coaching dafür sorgen, dass Du das Maximale aus Deinen individuellen Möglichkeiten herausholst.

Treffpunkt: vor dem Hallenbad Memmingen - wir starten gemeinsam beim 1. Mal bitte 10 Minuten früher da sein

Uhrzeit: immer mittwochs (**auch in allen Ferien**), ab 23. Mai 2018
8:30 - 10:00 Uhr -

mitzubringen: ausreichend zu Trinken,
Spaß an Bewegung in der freien Natur und in der Gruppe,
wetterangepasste Kleidung und Trainingsschuhe
*Wir trainieren in der freien Natur, ohne Matte, bei jeder Witterung
Bitte passende Kleidung mitbringen*