

Neu!



Functional Training

Was ist Functional Training?

Work-Out mit dem eigenen Körpergewicht für Kraft und Ausdauer

Was wird dabei trainiert?

Training kompletter Muskelgruppen. Der ganze Körper kommt zum Einsatz!

Wie läuft solche eine Stunde ab?

Aufwärmen, Mobilisierung, Intervalltraining, anschließend Cool Down und Dehnung

Für wen ist es geeignet?

Vom Sporteinsteiger bis zum Leistungssportler ist jeder willkommen. Die Übungen kann jeder für sich in Intensität und Frequenz anpassen.



Bildquelle: © luckybusiness | AdobeStock

Wann? Wo? Trainer?

- Gymnasium – untere Turnhalle
- Montags von 18.30 – 19.30 Uhr, bei Schönwetter auch draußen
- Trainer: Pirmin Buchhaupt
- Mitzubringen: Sportkleidung/Turnschuhe, Handtuch

Teilnahme für TVL-Mitglieder kostenfrei.

Für Nicht-Mitglieder als Kurs buchbar. 10 Abende von Oktober bis Dezember. Kosten € 60,-. Anmeldung online www.tvl1858.de