



Functional Fitness

Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht ab dem 18. April 2023

Der Begriff Functional Fitness beschreibt ein Krafttraining, das durch komplexe Übungen mit dem eigenen Körper die Kraft und Stabilität erhöht. Dabei sollen Verletzungen vorgebeugt und die Bewegungsqualität verbessert werden. Innerhalb der Kursstunde werden sowohl Kraft, Ausdauer, Koordination als auch Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Durch Variationen können die entsprechenden Übungen auf jedes Leistungsniveau angepasst und gesteigert werden. Der Kurs eignet sich daher sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Sportler:innen.

Mitbringen: Matte, Sportkleidung, Getränk

Kursleiterin: Lisa Zoller

Wann: dienstags, 19:30 bis 20:30 Uhr

Dauer: 1h

Einheiten: 10

Wo: TSG Center, Parkstraße 5/1, Wiesloch

Kursgebühr: 40 Euro für Mitglieder
80 Euro für Nicht-Mitglieder



Anmeldung:

Bis Mittwoch, 12.04.2023

unter

www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote