



BEWEGUNG LEBEN
— seit 1897 —

FUNCTIONAL POWER

(Functional HIIT & Tabata Training)

Beginn ab dem:

21.09.21 / 23.09.21

Menschen hören nicht
auf zu spielen,
weil sie alt werden,
sie werden alt,
weil sie aufhören
zu spielen!
Oliver Wendell Holmes, Sr.



(jeden Dienstag & Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr, außer in den Schulferien)

„WERDE DIE BESTE VERSION DEINER SELBST“

Functional Training oder **Funktionelles Training** fördert effektiv die Bewältigung der Tätigkeiten des alltäglichen Lebens und kompensiert die Folgen einseitiger Belastungen. Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen um in den sportlichen Bereichen wie **Kraft, Schnellkraft, Balance, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer** sich zu verbessern.

Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und das Training kann immer und überall stattfinden, ob zuhause, im Park oder im Urlaub, denn deinen Körper hast du immer dabei. Durch das ganzheitliche Training und die einzelnen Übungen, werden gleichzeitig mehrere Muskelgruppen beansprucht und gestärkt. **Durch Verwendung von Kleinstgeräten wie Widerstandsbänder, Ringe, Battle Rope oder Schlingentrainer**, können die einzelnen Übungen noch ergänzt und erweitert werden.

ANMELDUNGEN: dialog@tv-oeffingen.de
WO: DI - Indoor (Turn- und Festhalle) DO - Outdoor (Schulhof Schiller Schule)
KOSTEN: 10 x Mitglieder 75,00 € • 10 x Mitglieder 40,00 € • 10 Einheiten Nichtmitglieder 100,00 €
2 Kurse Kombination: Mitglieder 120 € • OeFit-Mitglieder 60 € • Nichtmitglieder 170 €
MITBRINGEN: Sportkleidung, Wasserflasche, bei Outdoor eventuell Matte
TEILNEHMER: Für Frauen und Männer, Min. 5, max. 20.
ZUSATZTERMINE: KW49 & KW50, Kosten: 5€ pro Einheit