



# Functional Training - mit Alltagsbewegungen und eigenem Körpergewicht

<b>Beschreibung</b>	Trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Kondition, Reaktion und Stabilität mit dem eigenen Körpergewicht und spezifischen Tools für Functional Training. Im funktionellen Ganzkörpertraining steht die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten im Vordergrund. Mit gezielten Übungen aus Alltagsbewegungen und mit Kleingeräten wird der Körper während dem Zirkeltraining auf natürliche Weise trainiert und die Fitness gesteigert. Beim Functional Training werden ganze Muskelgruppen und Bewegungsabläufe trainiert, damit wird die Verletzungsgefahr für Alltagsbewegungen vermindert und zugleich die Leistungsfähigkeit gesteigert.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Erlernen von Bewegungstechniken wie zum Beispiel Kniebeugen, Gewichtheben, Seilspringen etc.</li><li>• Erlernen der Handhabung von Trainingsgeräten wie zum Beispiel Minibands, Hanteln, Therabändern, Springseile</li><li>• Circuit Training mit Zeitsteuerung und Bewegungskorrektur durch Kursleitung</li><li>• Cool down</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.
<b>Zielgruppe</b>	Functional Training richtet sich an alle interessierten Personen, welche sich mit effektiven Bewegungen und dem eigenen Körpergewicht fit und gesund halten wollen.
<b>Lernziele</b>	Sie beherrschen die Handhabung verschiedener Fitnessgeräte (Minibands, Hanteln, Therabändern, Springseile) und können diese im Training effektiv einsetzen. Durch die Methode des Functional Trainings entwickeln Sie sowohl Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Kondition, Reaktion und Stabilität.
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	03.01.2022 - 14.03.2022 / E_1550364
<b>Zeit</b>	17:40 - 18:30 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 160.00
<b>Klubschule Migros Winterthur</b> Rudolfstrasse 11 8401 Winterthur	Tel. +41 58 568 44 45 <a href="mailto:info.wi@gmos.ch">info.wi@gmos.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Functional Training - mit Alltagsbewegungen und eigenem Körpergewicht

**Durchführungsort** Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	03.01.2022	17:40 - 18:30
	2 Mo	10.01.2022	17:40 - 18:30
	3 Mo	17.01.2022	17:40 - 18:30
	4 Mo	24.01.2022	17:40 - 18:30
	5 Mo	31.01.2022	17:40 - 18:30
	6 Mo	07.02.2022	17:40 - 18:30
	7 Mo	14.02.2022	17:40 - 18:30
	8 Mo	21.02.2022	17:40 - 18:30
	9 Mo	28.02.2022	17:40 - 18:30
	10 Mo	14.03.2022	17:40 - 18:30