



# 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>	24.08.2022 - 01.02.2023 / E_1595046
<b>Zeit</b>	09:05 - 09:55 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 352.00
<b>Klubschule Migros Chur</b>	Tel. +41 58 712 44 40
Gartenstrasse 5 7001 Chur	info.ch@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Functional Training - mit Alltagsbewegungen und eigenem Körpergewicht

**Durchführungsort** Gartenstrasse 5, 7000 Chur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	24.08.2022	09:05 - 09:55
	2 Mi	31.08.2022	09:05 - 09:55
	3 Mi	07.09.2022	09:05 - 09:55
	4 Mi	14.09.2022	09:05 - 09:55
	5 Mi	21.09.2022	09:05 - 09:55
	6 Mi	28.09.2022	09:05 - 09:55
	7 Mi	05.10.2022	09:05 - 09:55
	8 Mi	12.10.2022	09:05 - 09:55
	9 Mi	19.10.2022	09:05 - 09:55
	10 Mi	26.10.2022	09:05 - 09:55
	11 Mi	02.11.2022	09:05 - 09:55
	12 Mi	09.11.2022	09:05 - 09:55
	13 Mi	16.11.2022	09:05 - 09:55
	14 Mi	23.11.2022	09:05 - 09:55
	15 Mi	30.11.2022	09:05 - 09:55
	16 Mi	07.12.2022	09:05 - 09:55
	17 Mi	14.12.2022	09:05 - 09:55
	18 Mi	21.12.2022	09:05 - 09:55
	19 Mi	11.01.2023	09:05 - 09:55
	20 Mi	18.01.2023	09:05 - 09:55
	21 Mi	25.01.2023	09:05 - 09:55
	22 Mi	01.02.2023	09:05 - 09:55

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

