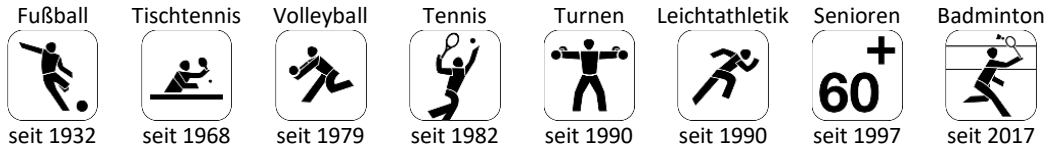


# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



## NEU: Outdoor-Fit-Mix

**Zielgruppe:** Erwachsene, die gerne im Team und an der frischen Luft trainieren und bei denen der Spaß am Sport nicht zu kurz kommen soll.

**Voraussetzungen:** Die Teilnehmer sollten über eine gute Grundlagenfitness verfügen. Der Kurs wird für **Mitglieder** als auch für **Nichtmitglieder** angeboten!

**Trainingsinhalte:** Das Training findet im Freien statt und wird überwiegend als Zirkel-Training ausgeführt. Es ist ein Mix aus intensivem Functional-Training, bei dem die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert trainiert werden. Functional-Training ist mit seinen dynamischen und statischen Komponenten gleichzeitig auch ein Stabilisationstraining. Das Training beinhaltet viele „klassische“ Übungen wie z.B. die Kniebeuge oder den Liegestütz, welche in unterschiedlichen Level's und Varianten ausgeführt werden können. Wir trainieren mit unterschiedlichen Sportgeräten und dem eigenen Körpergewicht. Beendet wird die Stunde mit einem Stretching.

**Ausrüstung:** Wir brauchen dem Wetter entsprechende Kleidung und etwas zu trinken.

**Trainingsziel:** Durch die richtig ausgeführten und richtig dossierten komplexen Trainingsübungen schützen wir unseren gesunden Bewegungsapparat vor Schäden und erhöhen seine Funktionalität und Belastbarkeit im Alltag. Die Trainingsmethoden im Freien sollen Lust auf Bewegung an der frischen Luft machen, die allgemeine körperliche Fitness erhöhen und uns rausholen aus dem meist doch eher stickigen Berufsalltag!

**Trainingszeit:** 1x pro Woche, **donnerstags** von 18-19 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Geräteverfügbarkeit begrenzt. Für *Mitglieder und Nichtmitglieder* der SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. wird abhängig von der Stundenzahl eine Kurspauschale erhoben.

**Treffpunkt:** Hartplatz (Hirtenbachhalle)

**Übungsleiter:** Anja Eckert 0176 - 24304645 oder 09190 - 994162  
[anjahaselbauer@web.de](mailto:anjahaselbauer@web.de)  
Übungsleiter C-Lizenz und 4XF Functional Training Coach  
Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erwünscht!