**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 Bewegungs-

apparat 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 17:45 – 18:45 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Geräteverfügbarkeit begrenzt.   
   
**Kursstart: Donnerstag, 1. Dezember 2022, 10x  
 SpVgg Mitglieder**: Kursgebühr: 10 EUR   
 **Nichtmitglieder**: Kursgebühr: 40 EUR

Kursgebühr kann je nach Teilnehmeranzahl minimal variieren und wird am   
 Anfang vom Kurs angepasst und kommuniziert.

**Treffpunkt:** Hartplatz (Hirtenbachhalle)

**Übungsleiter:** Anja Eckert 0176 24304645 oder 09190 994162

[anjahaselbauer@web.de](mailto:anjahaselbauer@web.de)

Übungsleiter C-Lizenz, 4XF Functional Training Coach und

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Eine Anmeldung ist erwünscht, ich freu mich auf Dich/Euch 😊