SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes

Fußball	Tischtennis	Volleyball	Tennis	Turnen	Leichtathletik	Senioren	Badminton
seit 1932	seit 1968	seit 1979	seit 1982	seit 1990	seit 1990	seit 1997	seit 2017

gegründet 1932/50

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 17:45 – 18:45 Uhr

Kursstart: **Es starten regelmäßig neue Kursblöcke, diese bitte bei der Übungsleiterin erfragen**

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

Übungsleiter C-Lizenz, 4XF Functional Training Coach und Übungsleiter B Sport in der Prävention

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