

FZT - Funktionelles Zirkeltraining

Wann: **mittwochs 19:45 Uhr bis 21 Uhr**

Wo: Spiegelsaal Schulzentrum Lohfeld

Wer: **ALLE** die sich und ihren Körper fit machen oder fit halten wollen, die ihre Kondition und Koordination trainieren wollen, die Muskeln aufbauen, halten oder definieren wollen.

Was: Mitzubringen sind Sportkleidung, saubere Turnschuhe/Hallenschuhe, Getränke und Spaß an Bewegung und einem abwechslungsreichen Workout

Das Zirkeltraining findet aufgrund der Corona-Pandemie derzeit in Form des Intervalltrainings statt. Deshalb ist auch hier eine eigene Turnmatte, ein Handtuch und Hanteln mitzubringen.

Kerstin Schäfermolte
Übungsleiterin
kerstin.schaefermolte@tus-ehrsen.de



FIT - Funktionelles Intervalltraining

NEU

Wann: ab dem **30.10.2020**,
freitags 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr

Wo: Turnhalle Grundschule Wasserfuhr

Wer: **ALLE** die sich und ihren Körper fit machen oder fit halten wollen, die ihre Kondition und Koordination trainieren wollen, die Muskeln aufbauen, halten oder definieren wollen.

Was: Mitzubringen sind Sportkleidung, saubere Turnschuhe/Hallenschuhe, Getränke und Spaß an Bewegung und einem abwechslungsreichen Workout

Bitte eine eigene Turnmatte, ein Handtuch und zwei Kurzhanteln/Gewichte/gefüllte Wasserflaschen zum Trainieren mitbringen.

Ich freue mich auf alle die gerne mal etwas Neues Ausprobieren möchten.
Gerne kann geschnuppert werden, eine Anmeldung ist zum Start nicht erforderlich.

Kerstin Schäfermolte
Übungsleiterin
kerstin.schaefermolte@tus-ehrsen.de

Achtung!!
- Auf Abstand achten
- nur einzeln eintreten
- Mund-Nase-Schutz ist Pflicht (beim Betreten und Verlassen)



Definition:

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Das Training ist für Jedermann/-frau geeignet, da die Übungen jeweils verstärkt oder gemindert werden können, jeder im eigenen Tempo und nach eigener Leistungsfähigkeit trainieren kann.