



Wieder ab
dem 23.09.

FUNCTIONAL FITNESS

Dein Ganzkörpertraining für mehr Funktionalität & Mobilität

Functional Fitness bietet ein effektives Gesamtkörpertraining, das den ganzen Körper in seiner Funktion und somit keine Muskelgruppen isoliert fördert. Es steigert die Alltagsfitness durch verschiedene Übungen, die hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Verschiedenes Equipment, wie beispielweise Kurzhanteln, Faszienrollen oder Therabänder, können den gezielt Trainingseffekt unterstützen. Zusätzlich gehören auch das Dehnen, Mobilisieren und Grundelemente der Wirbelsäulengymnastik zu dem wöchentlichen Training, um ein besonders ausgeglichenes Ganzkörpertraining zu bieten, das sich an den Kernbewegungen in Sport und Alltag orientiert.

WO:

Gymnastikhalle in der Bowling Arena
Feuerbach, Am Sportpark 9, 70469 Stuttgart
Bei gutem Wetter auf dem Tartanplatz

WANN:

Mittwochs, 18:30-19:30 Uhr

**AB DEM
23.09. für
10 Termine**

Vor allem bietet Functional Fitness einen Ausgleich zu anderen Sportarten & dem Alltag

Ein gesunder und funktionierender Bewegungsapparat ist für jede Leistungsstufe von Relevanz. Daher eignet sich Functional Fitness für den ambitionierten als auch den Hobby-Sportler. Schwierigkeitsgrad und Intensität lassen sich individuell anpassen und Alternativen der Übungen werden aufgezeigt, sodass jeder auf seinem Level Trainingseffekte erzielen kann.