



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

FUNKTIONELLES TRAINING – WAS STECKT HINTER DEM „FITNESSTREND“?

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Funktionelles Training ist eine abwechslungsreiche, moderne Trainingsform für den ganzen Körper und gewinnt immer mehr an Popularität. Das Training verspricht eine ganzheitliche Stärkung, die Optimierung der Leistungsfähigkeit und eine geringere Verletzungsanfälligkeit. Was ist funktionelles Training? Welche Übungen gehören dazu? Was bedeutet in diesem Zusammenhang „Core-Training“? Und für wen eignet sich funktionelles Training? Auf diese und weitere Fragen wird im Workshop eingegangen und in einen trainingswissenschaftlichen Kontext eingeordnet. Anhand von Praxisbeispielen werden verschiedene Anwendungsgebiete beleuchtet.

INHALTE

- Die TeilnehmerInnen erlangen grundlegendes Wissen zum Thema
- Was unterscheidet funktionelles Training zu anderen Trainingsformen und konventionellen Gerätetraining?
- Wie baut man eine funktionelle Trainingseinheit auf und worauf ist zu achten?
- Konkrete Handlungsempfehlungen und neue Ideen zur Umsetzung im Training

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referent:
Stephan Wiegand
Sportwissenschaftler/Sporttherapeut
im Rehazentrum Junge
- Mittwoch, 18. Oktober 2023,**
10.00 – 11.00 Uhr
- Kursraum 2** im Rehazentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 12 TeilnehmerInnen
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Interesse an trainingswissenschaftlichen Workshop

Inhalten

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden

...

Fitnesskurs Functional Training RV Fit (3 Monate kostenlos) u v m