



## „Funktionell trainieren und kräftigen“

Reduzieren von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

<b>Mittwoch</b>	<b>17:45 – 18:45 Uhr</b>	<b>2. OG TG-Turm</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>16:45 - 18:45 Uhr</b>	<b>2. OG TG-Turm</b>

Es gibt keine Bewegungen, die nur auf ein einzelnes Gelenk oder eine isolierte Muskelgruppe beschränkt sind. Funktionell trainieren und Kraft aufbauen, kombiniert verschiedene Bewegungen zu komplexen Übungen des Alltags, sodass gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Deswegen werden im Funktionellen Training auch genau diese Fähigkeiten trainiert.

Trainiert wird mit eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Mann als auch für Frau geeignet um Bewegungen zu erlernen, Kraft zu erreichen und die eigene Ausdauer zu verbessern.

Und weil das funktionelle Training so effizient ist, eignet es sich wunderbar für Anfänger und Menschen die ihr Gewicht reduzieren wollen. Funktionelles Training macht Spaß und ist effektiv es ist ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper.

Der Kurs dauert 10 Stunden und kostet 70,-€.

Er ist von den Krankenkassen zertifiziert und somit kann man bei seiner Krankenkasse einen Zuschuss beantragen.

Erna hat eine Lizenz in „Fitness und Gesundheit und Prävention“.

Eine **Anmeldung ist erforderlich** über **online-Buchung auf der TG-Homepage - Kurse kostenpflichtig - Gesundheitssport** oder über **fitness@tg-laudenbach.de** oder **Tel.: 015752907480** (I. Reschke) oder direkt bei :

**Erna Symanzig**

**Tel.: 71822**  
oder

**Mobil: 017644740628**  
**namaste-eis@gmx.de**