

Funktionelles Training (HIIT)

Kurzbeschreibung

Funktionelles „High Intensity Intervall Training“ (HIIT) mit und ohne Geräte, in Form eines Trainingszirkels.

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, Agonist (Spieler) und Antagonist (Gegenspieler) werden gleichermaßen trainiert – muskulären Dysbalancen wird vorgebeugt. Ihr bekommt die Möglichkeit, alte Trainingsgeräte neu für euch zu entdecken und eure individuellen Trainingsgrenzen zu überwinden (Leistungssteigerung).

Das funktionelle Training zielt auf die biologischen Bewegungsabläufe des menschlichen Körpers ab und ist eine gute Alternative zu jedem Fitnessstudio.

Möchtest du deine Fitness verbessern und/oder deinen Körperfettanteil reduzieren? Dann bist du hier genau richtig!



Zielgruppe:

(m/w) ab 18 Jahren

Wann:

freitags ab 17:30 Uhr

Wie lange:

ca. 90 Minuten

Wo:

Turnhalle Knapper Schule (Lüdenscheid)

Trainingsziele

Verbesserung/Steigerung der

- Muskelkraft
- Leistungsfähigkeit (muskuläre sowie Herz- und Kreislauf-Ausdauer)
- Koordination
- Beweglichkeit

und somit gute Chancen deinen Körperfettanteil langfristig zu reduzieren!

