

Neu beim MTSV Neu beim MTSV



Bodystyling

Eine Sportstunde ausschließlich für
Männer im besten Alter

Dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr



Functionaltraining Bodyweight TABATA HIIT

Ein effektives Ganzkörpertraining kann nur mit starken Maschinen im
Fitnessstudio funktionieren???

NEIN !!

Das beste Trainingsgerät ist Dein eigener Körper!

Diese Stunde bietet ein kräftigendes Workout aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination sowie Elemente aus der Rückenschule.

Euch erwartet ein Ganzkörpertraining aus einem Mix von:

Functionaltraining: Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit Zusatzgeräten. Beim funktionalen Training werden dreidimensionale Bewegungen aus Sport und Alltag für das Workout nachempfunden. Ziel ist dabei das reibungslose und möglichst optimale Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen.

Bodyweight: Bodyweight Training besteht überwiegend aus einfachen, aber sehr effizienten Übungen (z.B. Push up oder Squat Thrust). Trainiert wird ausschließlich mit dem Widerstand des eigenen Körpergewichtes.

TABATA: HIIT (Hoch-Intensives IntervallTraining) Unterschiedliche Übungen (z.B. Scipping, Mountainclimber, Pusch up) werden zu flotter Musik ausgeführt. Eine Übung dauert dabei nur 20 Sekunden bei maximaler Geschwindigkeit und mit voller Power, danach 10 Sekunden Pause bevor erneut wieder 20 Sekunden Vollgas gegeben wird.

Diese Sportstunde setzt auf freie Übungen (mit und ohne Zusatzgeräten) zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Das Training schult die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.

Also: Unzufrieden mit Kondition, Kraft und Körperhaltung???

Dann seid Ihr in dieser Gruppe genau richtig!

START: Sobald die Gruppenzahl erreicht ist!
also.... schnell anmelden bei Bärbel, Tel: 04871/7632616

Ich freue mich auf zahlreiches Erscheinen
Bärbel Grochow