

Functional Training

mit Uli Fritschka

Kein anderer Trend bestimmt aktuell die Fitness- und Sportszene so sehr wie das Functional Training (FT). Die Trainingsinhalte zielen darauf ab, das Leistungsniveau des Sportlers zu steigern. Grundlage hierfür ist das integrative Training verschiedener Aspekte wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Aber auch hoch intensives Intervall-Training (TABATA). Die Intensität wird auf die individuelle Leistungsstärke der Teilnehmer angepasst. Insgesamt ist das FT einfach aber äußerst effektiv und eine sportartübergreifende Trainingsform.

Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Dauer: fortlaufend
Zeit: mittwochs 16:00-16:45 Uhr
Ort: SVT Sportzentrum (Saal)
Mitgliedschaft Kategorie Bronze
erforderlich