

# ***Funktional Training "Winter-fit-al"***

**Training zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates.**

Richard Felbermeier (Dipl. Personal Fitnesstrainer)

Ein abwechslungsreiches Training, den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Ein stabiler Rumpf beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus sondern ebenso gut auf das Knie- und Fußgelenk. Auch die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren sind wichtig für einen standhaften Körper und werden trainiert. Mit zunehmendem Trainingsverlauf werden die Übungen immer anspruchsvoller wie auf dem Gymnastikball oder auf einem Balancebrett. Koordinationstraining, Gehirnfitness, Circuit, Athletiktraining uvm. machen das Training für ihren Körper und Geist wertvoll. Mitmachen kann jeder, der für sich und seinen Körper Verantwortung übernimmt. Bitte Isomatte mitbringen.

15 x 60 Minuten      19.30 Uhr – 20.30 Uhr

**Dienstag**

**04.10./11.10./18.10./25.10.// 08.11./15.11./22.11./29.11.// 06.12./13.12./20.12.22//  
10.01./17.01./24.01./31.01.23**

**VHS Gröbenzell**

**Buchung unter [www.vhs-groebenzell.de](http://www.vhs-groebenzell.de)**