



Functional Outdoor Training

ab dem 20. Juni 2016 im BSV Lübeck



Wir nutzen die jahreszeitlich günstigen Bedingungen „outdoor“, d. h. ohne Begrenzung durch Raum- bzw. Hallengröße oder verbrauchte Luft, um Bewegungsmangel unter fachlicher Anleitung aktiv und dynamisch entgegenzuwirken.

Unser „Trainingsstudio“ befindet sich an der frischen Luft, und zwar entlang des Elbe-Lübeck-Kanals.

Vom Bewegungs-standby des Alltags schalten wir unseren Körper um auf Aktivität, gesundheitsfördernde Belastung und Fettverbrennung. Damit sagen wir Antriebslosigkeit, müden Muskeln und Verspannungen den Kampf an.



Nach Lockerung und Dehnung der Muskulatur starten wir mit Lauf- bzw. kraftvollen Walking-Einheiten, die durch Intervalle unterbrochen werden, in denen wir intensiv unsere Muskulatur in Kombination mit Kraft- und Ausdauertraining trainieren.

Grundlage dieser Kraft- und Ausdauer-Phasen, welche um Übungsvarianten für verschiedene Fitnesslevel ergänzt werden, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie leichtem Equipment wie Therabändern/Rubberbands dort, wo uns die lokalen Bedingungen „outdoor“ Fitnesspartner zur Verfügung stellen, und zwar in Form von z.B. Treppen, Bänken und Geländern.

Den Abschluss bildet eine Dehn- und Stretcheinheit.



Trainingszeiten

montags, ab 20.06.16, 18:30 – 19:30 Uhr (Lübeck, Kanal)

freitags, ab 24.06.16, 17:30 – 18:30 Uhr (Lübeck, Kanal)

Sportbekleidung und festes Schuhwerk (Lauf-/Trainingsschuhe) sind erforderlich.

Bei Regen fällt die Trainingseinheit aus; die Kursdauer verlängert sich um die jeweils ausgefallenen Termine. Im Einzelfall müssen Ausweichtermine genutzt werden.

Anmeldung und weitere Infos (genaue Trainingstreffpunkte) beim Trainer Michael unter email: schwar.m@gmx.de oder Tel.: 0163 / 685 8654 (ab 16 Uhr)

6 mal 60 Minuten für 34,50 EUR (plus 7,31 EUR BSV-Jahresbeitrag)

Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck. eMail: info@bsv-luebeck.de
Mengstr. 38 www.bsv-luebeck.de
23552 Lübeck Telefon: 0451 77075 Telefax: 0451 3995312

Di + Do 8.30 bis 12.00 Uhr