







Das Pilotprojekt 2017 – Der FUNCTIONAL FITNESS ZIRKEL

Neben Beruf und Alltag wird es immer schwerer Zeit für sich zu finden und etwas für seine Fitness zu tun. Bis jetzt gibt es im Verein kaum zeitlich flexible Sportangebote und man ist an feste Trainingszeiten gebunden, da verfällt man schon einmal in den sogenannten „Freizeitstress“.

Um dem entgegen zu wirken, wollen wir mit unserem Pilotprojekt – FUNCTIONAL FITNESS ZIRKEL ab Januar 2017 ein zeitlich flexibles Vereinssportangebot schaffen und Vereine dazu motivieren bei dem Projekt mitzumachen und flexiblere Trainingsmöglichkeiten zu bieten. Denn oft gibt es am Wochenende freie Hallenzeiten und gerade Berufstätige können diesen Tag zum Trainieren nutzen.

Was genau ist der FUNCTIONAL FITNESS ZIRKEL?

Der FUNCTIONAL FITNESS ZIRKEL besteht aus sechs verschiedenen Stationen:

-  Warm-Up-Area
-  Station zum Training der oberen Extremitäten (Arme/ Schultern/ Brust/ Oberer Rücken)
-  Station zum Training der unteren Extremitäten (Beine/ Hüfte/ Po)
-  Station zum Training der Rumpfmuskulatur
-  Station mit Ganzkörperübungen
-  Cool-Down-Area

Zu jeder Station gibt es mehrere Trainingskarten auf denen die Übungsausführung mit Bildern genau beschrieben wird und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade berücksichtigt sind. Der Vorteil am FUNCTIONAL FITNESS ZIRKEL ist, dass bei jeder Station viele verschiedene Übungen zur Verfügung stehen und daher individuell auf die persönliche Fitness eingegangen und variiert werden kann. Zudem wird das Training flexibel gestaltet und die Teilnehmer können auch während der Trainingszeiten zeitlich flexibel trainieren.

Zur Orientierung gibt es Trainingspläne für jeden Teilnehmer, die gemeinsam mit dem Übungsleiter oder der Übungsleiterin erstellt werden. Auch die Umsetzung dieses Angebotes gestaltet sich einfach, die benötigten Geräte sind sicherlich in jeder Halle vorhanden: kleine Kästen, Matten, Langbänke, Medizinbälle (z.B. 2kg und 5kg) und eine Sprossenwand.

DATUM	TURNEN Funktional Fitness Zirkel
So. 05.02.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 19.02.2017	Zirkel 14:30 - 18:00 Uhr
So. 12.03.2017	Zirkel 14:30 - 18:00 Uhr
So. 26.03.2017	Zirkel 14:30 - 18:00 Uhr
So. 02.04.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 30.04.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 07.05.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 21.05.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 28.05.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 25.06.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 09.07.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr
So. 23.07.2017	Zirkel 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Lauswiesenhalle Haubersbronn
 Ansprechpartner:
 Armin Höttges
 ahoettges@tsv-haubersbronn.de
 Tel: 0172 8735443

