Termine, Ort:

10 Trainingseinheiten jeweils

Mittwoch 20:00h bis 21:00h
Freitag 18:00h bis 19:00h

Mi, 11.11. und Fr, 13.11.2015
Mi, 18.11. und Fr, 20.11.2015
Mi, 25.11. und Fr, 27.11.2015
Mi, 02.12. und Fr, 04.12.2015
Mi, 09.12. und Fr, 11.12.2015

Physiotherapiepraxis DREIVITAL
DLZ, Grenzweg 10, Feldkirch

Kosten:
EUR 150,–
Maximale Teilnehmeranzahl: 10

Mitzubringen:
Sportkleidung

Bei der Anmeldung bitte die **Wintersportart** angeben.

Anmeldung und Informationen:
Hans-Jürgen Steiner
Tel.: 0660 6691033
e-mail: office@agito-bewegt.at
www.agito-bewegt.at

agito
bewegt
gesund

Funktionelles Training für die Wintersportsaison

Funktionell Trainieren

Funktionelles Training bedeutet, „funktionsorientiert" zu trainieren, sprich: die Übungsauswahl und Trainingssteuerung sind auf die im Alltag notwendigen und in diesem Fall für Wintersport geforderten Bewegungsabläufe ausgelegt.

Trainiert werden Bewegungsmuster, die für ein optimales Erfüllen von Bewegungsabläufen in Beruf und Freizeit wichtig sind und angewendet werden bzw. die durch z.B. sitzende Tätigkeiten verloren gegangen sind.

Funktionelles Training ist weit mehr als eine Trenderscheinung. Es begrenzt sich nicht auf Übungen mit Physioball, Kettlebell usw. Funktionelles Training ist weniger an bestimmte Geräte oder Hilfsmittel gebunden, als vielmehr an individuelle Anpassung und Steuerung der Notwendigkeiten und Bedürfnisse der trainierenden Person.

Dynamisch, beweglich und ausdauernd wie nie zuvor?

Diese Effekte erreichen Sie durch optimal abgestimmtes funktionelles Training schneller und nachhaltiger.

Dadurch können Sie Ihrer Passion des Wintersports entspannter und intensiver nachgehen.

Inhalte

Die 10 Trainingseinheiten werden optimal auf die Anforderungen für Wintersportarten konzipiert und zusätzlich auf jeden Trainierenden abgestimmt.

Effektiv trainieren dank richtiger Technik steht hier im Vordergrund!

- Zielorientiertes, sportartbezogenes Training zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung der individuellen Zielsetzungen der Trainierenden.
- Ausgleich eventuell vorhandener Dysbalancen.

- Verbesserung der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und -kontrolle.
- Durch gezielte Übungsauswahl Kräftigung und Koordination der Bewegungsketten, die für Wintersportarten benötigt werden.