

fitness@praxis-frijters.de
02165-1704040

Functional Fitness

ist ein hoch intensives funktionelles Training in Kleingruppen mit maximal 8 Teilnehmern unter professioneller Anleitung. Es ist geeignet für alle Altersgruppen und für Teilnehmer mit unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten.

Das Training beinhaltet abwechslungsreiche, herausfordernde Einheiten mit einer Mischung aus Leichtathletik, Gewichtheben und Gymnastik, welche die Belastbarkeit im Alltag und beim Sport verbessern.

Das einstündige Training besteht aus Aufwärmen, gefolgt von Techniktraining. Den Abschluss bildet ein ansprechendes Workout des Tages.

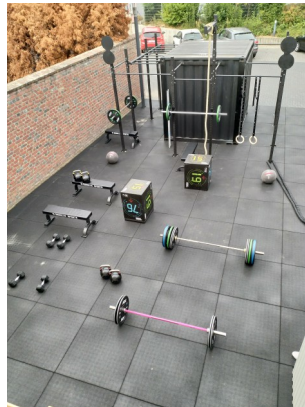
Kraft, Kondition, Mobilität und Koordination werden trainiert, wobei viel Wert auf eine richtige Ausführung gelegt wird.

Die Übungen, bei denen man z.B. Gegenstände wie Bälle, Hanteln oder das eigene Körpergewicht hebt oder bewegt, basieren auf funktionellen Bewegungen, die wir alle im Alltag brauchen.



„Ist dieses Training nicht zu anstrengend und nur für durchtrainierte Sportler geeignet?“

Nein, sicherlich nicht! Die Übungen werden von unseren Trainern an Ihre Leistungsfähigkeiten angepasst. Sogar nach Verletzungen oder mit Beschwerden, z.B. in Folge chronischer Erkrankungen, kann trainiert werden. Die einzige Voraussetzung ist, dass man bereit ist, sich anzustrengen. Zweifelnd Sie, ob ein solches Training für Sie das Richtige ist? Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne ausführlich. Ein Probetraining ist selbstverständlich auch möglich.



fitness@praxis-frijters.de
02165-1704040

„Ich hätte niemals gedacht, dieses Training wäre etwas für mich, aber ich traue mir jetzt so viel mehr zu und fühle mich im ganzen viel fitter als je zuvor. Danke dafür!“

Solche Aussagen sind keine Ausnahme und bestätigen die Vorteile dieser Trainingsmethode für die allgemeine Fitness. Mehr Kraft, bessere Kondition und Stoffwechsel, weniger Beschwerden und ggfs. Gewichtsreduktion. Unsere Trainer sorgen dafür, dass Überbelastung und das Risiko auf Verletzungen minimalisiert wird.

Ein Einführungskurs mit einem Aufnahmegespräch und 4 Einführungsstunden sind Pflicht. Während diese 4 Trainingsstunden werden die wichtigste Bewegungen erklärt und geübt.

Das Training findet in der Regel draußen auf unsere Trainingsfläche statt und ausschließlich unter unserer fachlichen Anleitung. Sollte ausnahmsweise, aufgrund der Wetterbedingungen, draußen kein Training statt finden können, verlagern wir das Training nach drinnen.

Wir, die Trainer der Praxis Frijters GmbH, freuen uns, Sie bald in einer unserer Gruppen begrüßen zu können, mit dem Ziel Ihre Belastbarkeit zu steigern und Ihre Gesundheit zu verbessern. Möchten Sie lieber mit einem personal Trainer, eins zu eins, functional Fitness erleben? Auch das ist möglich. Sprechen Sie uns einfach an.



Wir werden uns für Ihre Gesundheit anstrengen. Machen Sie mit?

„Bewegung ist Leben!“

Das Team der Praxis Frijters