

# FUNKTIONELLES OUTDOOR TRAINING



**Funktionelles Training** ist ein „Rundum-Körpertraining“ und optimiert die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

In unseren gemeinsamen Trainingseinheiten kommt aber auch Wohlbefinden, Konzentration, Teamfähigkeit und Achtsamkeit nicht zu kurz!

Dabei trainieren wir nicht einzelne Muskeln, sondern setzen den Fokus auf funktionelle Bewegungsmuster, die den Körper für unterschiedliche Bewegungsanforderungen im Alltag und in der Arbeit stärken und somit als Prophylaxe vor Sport- und Alltagsverletzungen dienen.

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Trainingspartner in der Gruppe oder mit Kleingeräten wie zB Kettlebells, Minibändern, etc.

Die Einheiten sind durch die professionelle Anleitung des Trainers für EinsteigerInnen wie Sportskanonen gleichermaßen geeignet. Die Intensität der Übungen richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.



## INFOBOX - SOMMERTRAINING IN GRAZ

WANN:	Dienstags von 7:00—8:00 Donnerstags von 18:00—19:00
WO:	Skatepark/ Spielplatz Grünanger Angergasse 78, 8041 Graz
TERMINE:	Dienstags am 4.6.   11.6.   18.6.   25.6.   2.7.   9.7.   16.7.   23.7. Donnerstags am 6.6.   13.6.   27.6.   4.7.   11.7.   18.7.   25.7.   1.8.
INVESTITION:	8 Einheiten (1x/ Woche) 96,00 € 16 Einheiten (2x/ Woche) 159,00 €
ANMELDUNG/ KONTAKT	office@innovit.at   0664 83 15 444   www.innovit.at

Alle Einheiten finden im Freien und bei (fast) jedem Wetter statt. Sollte es aufgrund von Unwetter nicht möglich sein ein Training durchzuführen, so behalten wir uns vor, das Training im Einzelfall aus Sicherheitsgründen zu verschieben.