

262-R3J081 Functional Training "Gesundheitssport" für Frauen und Männer

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christian Biedermann
Mitzubringen	sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Getränk
Kursort	Altes Rathaus (DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Der große Vorteil von funktionellem Training ist, dass es alle Konditionsfaktoren gleichermaßen verbessert: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Funktionell bedeutet zweckmäßig. Es umfasst komplexe Bewegungsabläufe wie z.B. Liegestütze, Rücken- und Bauchmuskelübungen, Plank-Variationen und Ausfallschritte, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und somit alltägliche Belastungen trainieren. Der Fokus liegt darauf, den Körper zu stabilisieren sowie Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag oder sportliche Belastungen fit zu machen.

Die Trainingsbelastung lässt sich individuell nach eigenen Bedürfnissen und Trainingszielen steuern. Für die Teilnahme ist eine gewisse Grundfitness hilfreich. Das Training runden ein ausgewogenes Warm-up mit Mobilisation der beanspruchten Gelenke und Muskelgruppen sowie eine abschließende Cool-down Erholungsphase ab.

Termine

Datum		Ort
24.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
01.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
08.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
15.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
22.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
29.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
12.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
19.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
26.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock
03.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, DIGI- und Senioren-Treff, 2. Stock