



Outdoor Functional Training



KRAFT
CORE-STABILITÄT
(KRAFT-)AUSDAUER
KOORDINATION UND BALANCE
BEWEGLICHKEIT/ MOBILITY

Die Basis und Ergänzung für dein sportartspezifisches Training und alltägliche körperliche Anforderungen

Das Training ist für alle, die...

... einen gesunden, leistungsfähigen Körper haben möchten.

Qualität vor Quantität und Tempo
Technik vor Gewicht

... sich gerne draußen bewegen oder den Spaß daran noch finden möchten.

Bei jedem Wetter draußen -
außer bei sehr starkem Regen, Sturm und Gewitter
Auch bei ungemütlicherem Wetter in der Gruppe machts besonders Spaß und stolz. Dein Immunsystem wird gestärkt.

Definiere dein persönliches Warum

- Mir sind Bewegungsqualität und korrekte Ausführung wichtig.
- Ich möchte meine Tiefenmuskulatur stärken und meine Körperhaltung verbessern.
- Ich möchte meine Leistungsfähigkeit in meiner Sportart und im Alltag steigern.
- Ich möchte Verletzungen und Dysbalancen vorbeugen, z.B. bei Alltagsbelastungen oder spezifischem Sport wie Ballsport, Bergsteigen, Skifahren etc.
- Ich trainiere gern in einer konstanten kleineren Gruppe, in der meine individuellen Umstände berücksichtigt werden.
- Mit einem Trainingstermin habe ich mehr Disziplin, zum Training zu gehen und es zur Routine zu machen.
- Ich möchte stolz auf mich und meine kontinuierlichen Trainingserfolge sein.

Was ist Functional Training?

Alltagsrelevant, sportartübergreifend, ganzheitlich

Functional Training bietet viel Abwechslung, macht Spaß und ist effektiv. Funktionell bedeutet eine Funktion erfüllend - eine Bewegung im Sinne einer alltagsnahen und natürlichen Belastung des Körpers.

Die Übungen beinhalten mehrdimensionale Bewegungsabläufe über mehrere Gelenke hinweg und beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Sie nutzen den gesamten Umfang einer Bewegung, die dein Körper hergibt. Eine optimale Zusammenarbeit zwischen den Muskeln und zwischen Muskulatur und Nervensystem werden trainiert. Im Fokus stehen jeder Übung stehen die Bewegungsqualität, die Aktivierung der Tiefenmuskulatur und der Körpermitte (Core-Stabilität). Das Herz-Kreislauf-System wird zusätzlich gestärkt und der Stoffwechsel angekurbelt.



Eingesetzt werden das eigene Körpergewicht, instabile Körperpositionen und eine abwechslungsreiche Auswahl an Trainingsequipment wie Gewichte, Sandbells, Widerstandsbänder, Slings, Ropes uvm. Die Outdoor-Gegebenheiten werden ebenfalls genutzt. Und Musik darf nicht fehlen.



Deine Trainerin

Katharina Hör

Dipl.- Sportwissenschaftlerin
(Prävention / Rehabilitation)
Rückenschullehrerin,
ÜL-B Sport in der Prävention

Fokus auf Gesundheitssport, Functional Training,
Faszientraining, Laufen und Nordic Walking

Betriebliche Gesundheitsförderung sowie
Verhaltens- und Verhältnisprävention am
Arbeitsplatz

Meine Worte zum Angebot

Schon viele Jahre begleite ich Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Bedürfnisse bei ihrem gesundheitssportlichen Training.

Und richtig Spaß macht es draußen an der frischen Luft. 'Outdoor' ermöglicht einen besonderen Gesundheitsboost sowie Vielfalt - ich liebe es, Abwechslung und Varianten in die Trainingseinheiten zu bringen. So wird dein Körper immer wieder neu gefordert - grundlegend für ein effektives Training.

Wir starten um 17:45 Uhr. Ideal, um afterwork den Kopf frei zu kriegen oder um den Abend für andere ToDos zu nutzen. Z.B. die Kids ins Bett zu bringen, wie es bei mir der Fall ist ;). Du kannst jedenfalls stolz und mit einem guten Gefühl in deinen Abend starten.

Für mich ist es wichtig, dass du Spaß hast und du dran bleibst. In einer überschaubaren konstanten Gruppe kann ich dich so begleiten, dass du das Beste aus dir herausholst und deine individuellen Umstände berücksichtigt werden. Ich freu mich drauf, mit dir aktiv in den Frühling zu starten!

Spaß am Training ist eine starke Triebkraft, die uns kontinuierlich antreibt.



Trainingszeit und -ort

Montags, 17:45 bis 18:45 Uhr

8 Termine - Block von 17.2. bis 14.4. (außer 3.3.)

SV Wilting

Trainingsplatz neben Fußballfeld
Am Naßfeld 3
93455 Wilting



Donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr

8 Termine - Block von 13.2. bis 10.4. (außer 20.3.)

SSV Schorndorf

Beim Parkplatz am Sportplatz
Nanzinger Str. 31
93489 Schorndorf



Tipps zur Kleidung (kühle Temperaturen)

- Leichte, atmungsaktive Kleidung im Zwiebellook
- Sportschuhe mit ausreichend Halt und Dämpfung
- Weste zum Drüberziehen für den Heimweg
- bei Bedarf Handschuhe und Mütze/ Stirnband (nicht zu warm).
- Leichtes Frösteln zum Start des Trainings ist passend.



Infos zur Anmeldung

Mitglied im SSV Schorndorf

oder im SV Wilting

28 Euro

Nichtmitglied

48 Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Teilnahme auch 2x pro Woche möglich - bitte bei Anmeldung angeben.

Die Gebühr passt sich entsprechend an.

In Ausnahmefällen können in vorheriger Absprache bis zu zwei Einheiten am nicht gebuchten Trainingstag/-ort durchgeführt werden.



Melde dich hier an

Bei Anmeldung bitte folgende Infos mit angeben:

- Trainingstag/e
- Vorname und Nachname
- Vereinsmitglied (Angabe des Vereins) oder Nichtmitglied
- E-Mail-Adresse
- Telefonnummer

E-Mail

kathi.hoer@gmx.de

WhatsApp

0176/63797586

Für aktuelle Infos gibt es eine WhatsApp Gruppe.

Infos gibt es regelmäßig über die Facebook- und Instagramposts der Vereine