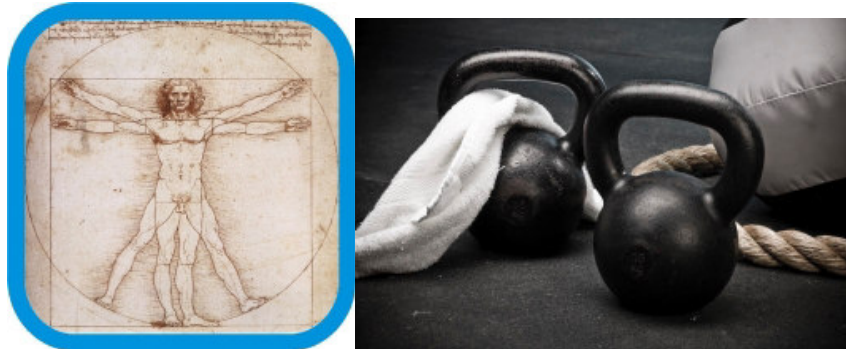


## Neues Sportangebot beim FC Lindau!!!

### Funktionelles Fitness Training



- **Durchführender:**  
Volker Gutsche,  
Lizenz Übungsleiter C Erwachsene / Ältere (DOSB), Lizenz Übungsleiter B Sport in der Prävention Allgem. Gesundheitsvors. (DOSB),  
Fachsportleiter Kondition u. Fitness (Bundeswehr), Fachsportleiter Schwimmen / Rettungsschwimmen (Bundeswehr), Lehrschein DLRG,  
Trainer B Lizenz Bodybuilding und Kraftsport (DBKV e.V.)
- **Trainingszeit:**  
Mittwoch 18:30 Uhr -20:00 Uhr
- **Ort:**  
Sporthalle Schule Lindau
- **Teilnehmerzahl:**  
maximal 25 Teilnehmer
- **Mitbringen:**  
Hallenschuhe, ein Handtuch (als Unterlage) und gute Laune

#### **Zielgruppe:**

Alle Sportlerinnen und Sportler die Spaß an der Bewegung haben und etwas Gutes für Ihren Körper tun wollen. Egal ob „Schlapper Sack“ oder „Modellathlet“ ob „jung“ oder „alt“ ob als Ausgleich / Ergänzung zu anderen Sportarten oder als eigenständiger Sport.

**ACHTUNG:** Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen melden sich bitte selbständig vor Eintritt in das Training bei mir, damit diese im Rahmen des Sportes berücksichtigt werden können!

Ziel ist es,

- das individuelle Wohlbefinden zu verbessern,
- das sportliche Leistungsvermögen zu verbessern ,
- krankheitsbedingte Ausfälle zu verhindern bzw. verkürzen,
- Stress abzubauen,
- Schmerzsymptomatiken zu verhindern, reduzieren oder beseitigen.

### **Was machen wir?**

Funktionelles Fitness-Training bietet folgende Möglichkeiten:

- Funktionelles Training mit und ohne Gerät (TRX Suspension Trainer, Thera-Band, Balance Pad, etc.)
- Kräftigungs- und Stabilisationsübungen (Core Performance),
- Faszien Training (Selbstmassage mit der Hartschaumrolle),
- Mobilisations- und Dehnübungen,
- Koordinationstraining zur Unfallprävention,
- Durchführung von Tests zur Ermittlung der individuell optimalen sportlichen Belastungsbereiche für Kraft- und Ausdauersport
- Training gem. der o. g. Belastungsbereiche,
- Athletik – und Muskelaufbautraining

### **Bei Bedarf oder auf Wunsch:**

- Ernährungsberatung,
- Trainingsberatung in den Sportarten: Triathlon, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Aquajogging, Cross-Skating oder Kraftsport

*Volker Gutsche*