

Hallo Sportlerinnen und Sportler und alle, die es noch werden wollen!

Als zertifizierter 4XF Functional Training Coach (DTB) und Leiter der Sparte Functional Fitness Training möchte ich mich heute mal wieder an euch wenden.

Wir haben auch 2016 wieder viele Abende gemeinsam nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen trainiert. Wir haben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination gesteigert. Wir haben gemeinsam gegen den inneren Schweinehund gekämpft und den Kampf "meistens" gewonnen. Wir haben viel geschwitzt, haben die Luft in der Sporthalle brennen lassen und natürlich auch sehr viel gelacht. Auch der sich einstellende Muskelkater wurde mit einem Lächeln und der Gewissheit etwas Gutes für den Körper getan zu haben ertragen.



Es kamen Übungen mit dem eigenem Körpergewicht, dem Medizinball, dem Schlingentrainer, der Kettlebell, dem Springseil uvm. in immer wechselnder Zusammensetzung und Abfolge zum Einsatz, so dass keine Langeweile oder Routinen entstanden sind und somit immer neue Reize gesetzt wurden.



All denen die sich bei mir zum Training angemeldet haben, aber dann doch nicht gekommen sind, möchte ich nochmal sagen: Keine Angst !!! Es wird niemand überfordert, sondern gefordert . Es gibt für jede Übung Differenzierungsmöglichkeiten, so dass jeder Sportler seinen persönlichen Schwierigkeitsgrad selbst festlegt! Im Übrigen ist die Sparte Functional Fitness Training nicht nur für Männer ausgelegt und das Alter spielt auch keine Rolle. Lässt der Gesundheitszustand ein körperliches Training zu, dann raus aus der Komfortzone und ab geht es!!!

Functional Training nimmt in allen Sportarten einen immer größer werdenden Teil des Trainings ein , weil auch hier erkannt wurde wie förderlich Functional Training für Leistungssteigerung und Verletzungsprofilaxe in der Hauptsportart ist.

„Mein Ziel ist es nicht besser zu sein als alle andern, sondern besser zu sein als ich früher war“