



Functional Training In- & Outdoor

Wann: **Montag von 16:15-17:00 Uhr**

Wo: BFS Basel, Turnhalle 1 – B UG 203

Kosten: Keine

Leitung: Jeanine Arnet (bis Dezember Mario Metzger)

Anmeldung: jeanine.arnet@edubs.ch bzw. mario.me@gmx.ch (auch spontan möglich)

Beginn: 10.08.20



Functional Training ist ein ganzheitliches Krafttraining, bei welchem die Bewegungsformen so ausgeführt werden, dass immer mehrere Muskelgruppen in den Übungen gleichzeitig integriert werden. Oft wird in instabiler Lage mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Ziel ist es die Balance, die Stabilität, Flexibilität und die Kraftausdauer zu trainieren. Die Trainingsform wird dem Interesse der TeilnehmerInnen angepasst.

Bis zu den Herbstferien wird das Training bei schönem Wetter manchmal auch draussen stattfinden.

