

... im Kreisturnverband Steinburg

Kurs-Nummer: 26/80/027

Funktionelles Training

Wann? **18. April 2026**

Wo? **25587 Münsterdorf, Sporthalle,
Mühlenstraße 31**

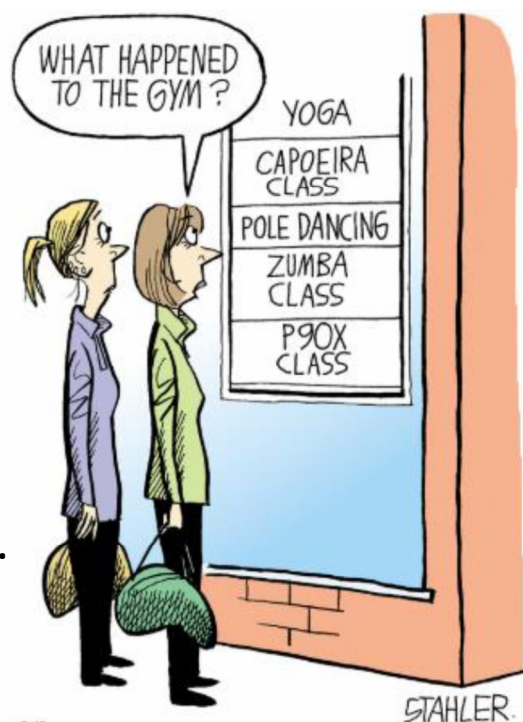
Dauer? **11 bis 15 Uhr (5 LE)**

Kostet? **42,00 Euro**

Bitte Verpflegung (es gibt eine kurze Pause)
und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Anmeldung ausschließlich über das Gymnet.

Meldeschluss: 4. April 2026!



Funktionelles Training ist im Fitnessbereich fest etabliert. Es werden in komplexen Bewegungsabläufen mehrere Muskelgruppen und Muskel-Faszien-Ketten gleichzeitig trainiert. So wird die Leistungsfähigkeit zielgruppen- und sportartenspezifisch in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination optimiert. Bewegungsabläufe werden sicher und effizient. Funktionelle Übungen verbunden mit den richtigen Trainingsmethoden bestimmen die Leistungsfähigkeit in Sport und Alltag. In diesem Praxis-Lehrgang erfährst du alles über das Thema „Functional Fitness“ und wirst in der Lage sein, deine Kurse oder dein Training „funktional“ zu gestalten.

Referentin Martina Henningsen vermittelt unter anderem:

- **Trainingslehre und Biomechanik von Bewegungen**
- **Stabilisations- und Krafttraining**
- **Sensomotorisches Training mit dem Balance Pad**
- **Functional Stretching**

5 LE zur Lizenzverlängerung für:

Übungsleiter-C-Lizenz

Trainer-C-Lizenz Breitensport

