

Gymnastik

2018

Allianz 

BSG Köln
Betriebssportgemeinschaft

Termine und Infos

Zeitpunkt:

Dienstag von 15:30 - 17:10 Uhr

Ort:

Allianz Kaiser-Wilhelm-Ring (Raum für Bewegung)



Ganzkörpertraining bestehend aus verschiedenen Elementen neuerer Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft. Jede Sporteinheit hat unterschiedliche Augenmerkmale; dabei werden die Bereiche des Faszientrainings, diverse Gleichgewichtsübungen, dem Pilates und Yoga und der Functional Movement Patterns mit Hilfe von verschiedenen Intensitätsmethoden (klassisches 3-Satz, Tabata, High Intensity und Circuittraining) durchgeführt. Zu dem sorgen die verschiedenen Kleingeräte (Bosu, Foam Roller, Kleinhanteln, Langhanteln, Medizinbälle, Kettlebells, etc.) für Abwechslung und Spaß. Ziel ist es, sich mit seinem Körper bewusst auseinanderzusetzen und handlungsfähig zu sein, um auch zuhause gezielt trainieren zu können.

Die Teilnehmer benötigen bequeme Sportkleidung, ein Handtuch für die Matte und saubere Schuhe.