



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Crosstraining – Functional Training neue Termine für 2019

Modernes Training für Erwachsene mit Sebastian Raufuss

Das moderne Crosstraining/Functional Training ist ein immer stärker werdender Trend aus den USA, der jetzt auch Europa erobert hat. Crosstraining/Functional Training bündelt verschiedene Fitnessaspekte und vereinigt sie zu einem Gesamtpaket. Das Training kombiniert verschiedene Disziplinen und verschiedene höchst produktive Workout-Strategien in einer einzigen, umfassenden Trainingseinheit. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden zur Steigerung des Fitness-Levels effektiv trainiert. Die Teilnehmer werden ihre körperliche Leistungsgrenze erreichen, sie sollten deshalb gesund und körperlich fit sein sowie Spaß an gemeinschaftlichem Sport haben.

Geplanter Ablauf der Trainingsstunden: Aufwärmen; spezifische Übungen; Workout of the Day, Cool-down, u.a. werden Tubes/Wiederstandsbänder, Kettlebells, Hantelscheiben, Springseile, Sandsack und Schlingentrainer verwendet.

Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Termine 2019: 05.01.; 12.01.; 19.01.
02.02.; 16.02.
02.03.; 09.03.; 16.03.; 30.03.
06.04.; 13.04.; 27.04.
04.05.; 11.05.; 25.05.
01.06.; 08.06.; 22.06.; 29.06.
06.07.
17.08.; 24.08.; 31.08.
14.09.; 21.09.; 28.09.
12.10.; 19.10.; 26.10.
09.11.
07.12.; 14.12.
Samstags 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: BSG-Sporthalle (BAW-Gelände FZJ, Warenannahme)
Leo-Brandt-Strasse, 52428 Jülich