



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Crosstraining – Functional Training neue bzw. zusätzliche 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/Widerstandsbänder, Kettlebells, Hantelscheiben, Springseile, Sandsack und Schlingentrainer verwendet.

Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Termine 2019: 01.06.; 08.06.; 15.06.; 22.06.; 29.06.
06.07.; 13.07.
10.08.; 17.08.; 24.08.; 31.08.
07.09.; 14.09.; 21.09.; 28.09.
05.10.; 12.10.
09.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11.
07.12.; 14.12.; 21.12.

**→ Achtung geänderte Trainingszeit:
Samstags 10.30 – 12.30 Uhr**

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