



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Crosstraining – Functional Training neue Termine für 2020

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 2020:

04.01., 11.01., 18.01.
01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02.
14.03., 21.03., 28.03.
04.04., 18.04., 25.04.
09.05., 16.05., 30.05.
06.06., 20.06., 27.06.
25.07.
01.08., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08.
05.09., 12.09., 19.09., 26.09.
10.10., 17.10., 31.10.
07.11., 14.11., 21.11., 28.11.
05.12., 19.12.

Samstags 10.30 – 12.30 Uhr

Ort:

BSG-Sporthalle (BAW-Gelände FZI, Warenannahme)
Leo-Brandt-Straße, 52428 Jülich