

# Functional progression

## Schwerpunkt Rückenfitness

Dieses Training bietet Gelegenheit, sich intensiv und umfassend zu fordern und den Körper nach seinem kompletten Leistungsvermögen abzufragen.



Hier wird mit modernen Übungsformen nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft trainiert. Die Übungen sind stets mehrdimensional, orientieren sich an der Lebenswirklichkeit, zielen auf die Optimierung von Bewegungsabläufen ab und sorgen nicht zuletzt für eine verbesserte Rückengesundheit.



**NEU**

Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden vielfältig bearbeitet. Dazu nutzen wir neben dem eigenen Körpergewicht nahezu die gesamte Bandbreite der top ausgestatteten Sportstätte.

Wenn die Einstellung „Wer sich schont, wird schlapp“ im Gehirn verankert ist, kann dieses Training von jedem/r ausgeübt werden.

Die Übungen sind allzeit variabel und können von der Intensität individuell angepasst, gemildert oder gesteigert, werden.

Functional progression bringt dich auf die nächsthöhere Stufe – zu besser koordiniertem Krafteinsatz, ökonomisierten Bewegungsabläufen und einem besseren Körpergefühl.



© LSB, Fotos A. Bowinkelmann, M. Grosler

**3X 15. + 22. + 29.5.2019**  
Mittwochs, 20 - 21 Uhr, TS-Haus Halle 1  
Kostenlos  
Nr.: 191W30

**6X 5.6. – 10.7.2019**  
Mittwochs, 20 - 21 Uhr, TS-Haus Halle 1  
Preis: 36,- €  
TS 79-Mitglieder: 15,- €  
Studio-Mitglieder: kostenlos  
Nr.: 191H65