

Web: www.flowingarts.com // Email: office@flowingarts.com

// Tel: 0650/7623664

im Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstr. 107b

(Eingang Beachvolleyball Halle, 1. Stock)



Flowing Arts Academy

Funktionelles Training – Ginastica Natural



Was ist Funktionelles Training?

Unter Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Es hat seinen Einzug in unterschiedlichste Handlungsfelder gehalten. Wir nutzen Elemente des Ginastica Natural – um Mobilität und Flexibilität zu fördern und uns ideal auf ein hartes Workout vorzubereiten. Jedem Workout geht ein Technikblock voraus um die korrekte Ausführung zu erlernen.

Vorteile.

- Verbesserung der allgemeinen Körperwahrnehmung
- Mobilität, Beweglichkeit und Koordination
- Verletzungsprävention durch das Erlernen des richtigen Hebens verschiedener Objekte.
- Förderung des Konzentrationsvermögens
- Einfügen in eine Gruppe
- Denken + Bewegen = Leistung
- Übertragung der Problemlösungskompetenzen in den Alltag!!!

