

# SILKEs FITmix



## FUNKTIONAL-/Ausdauer-/Zirkel- Kraft-/Cardio-/Intervall-TRAINING

mittwochs & sonntags, jeweils von 16-17.30 Uhr,  
DGH in Höhndorf-Gödersdorf

### dauerhafte **SPORT-FITNESS-STUNDE**

- (beinhaltet immer ein WARM-UP · WORKOUT · COOL-DOWN)  
richtet sich derzeit nach den »Corona-Bestimmungen«, sprich z.Zt. nur Outdoor,  
nicht mehr als insgesamt 10 Personen je Trainingseinheit ... falls es irgendwann ein  
Leben nach Corona geben sollte, wird es aller Voraussicht nach ein Zusammenschluss  
der einzelnen Gruppen geben.

### fit werden durch:

- **SEILSPRINGEN** (Beckenboden und Beinmuskulatur)
- **KURZHANTEL-TRAINING** (Kräftigung der Arme, des Rückens und der Nackenpartie)
- **LAUFEN/WALKEN** (Ausdauer)
- **GANZKÖRPER-/KRAFTÜBUNGEN** (die Bezeichnung spricht für sich)
- **WANDSITZEN/WANDLIEGESTÜTZ**
- **INTERVALL-TRAINING**
- **ZIRKEL-TRAINING**
- **CHALLENGES** (ständig steigender Schwierigkeitsgrad)



### ganz wichtig:

Jeder sportelt nach seinen eigenen Fähigkeiten; bitte keinen übertriebenen  
und falschen Ehrgeiz. Lieber weniger, dafür sauber ausgeführte Übungen.

### ganz, ganz wichtig: **SPASS · MUSIK · MOTIVATION**

### Ziel der Stunde:

- Bewegung und Sport bereiten Freude und verleihen ein gutes Gefühl ...  
es ist/sind KEINE Quälereien!
- sich selbst spüren und wahrnehmen
- hin und wieder an seine eigene Grenze stoßen und diese überwinden ...  
ein sehr, sehr gutes Gefühl
- Zusammenwachsen der Gruppe anstreben

### weitere Ideen:

- gerne auch (evtl. alle 2 Monate) das Training an einem anderen Ort absolvieren  
(Strand, Wald, Treppentraining)
- Fahrradtour mit Picknick
- kleines internes Sommerfest oder Grillen mit Partnern
- kleine interne Weihnachtsfeier

## außerdem:

- das Training findet auch während der Schulferien statt
- 3,- Euro pro 1,5 Std. werden jeweils vor Beginn des Trainings eingesammelt
- jeder Teilnehmer erhält eine Bonus/Treuekarte (nach der 10. Sportstunde ist die 11. Trainingseinheit gratis)
- WhatsApp-Gruppe vereinfacht den Informationsaustausch



## Funktionelles Training =

optimale Leistungsfähigkeit aus Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Das Funktionale Training sorgt dafür, dass Dein Körper in allen Lebenslagen gut funktioniert! Wir bewegen uns alle viel zu wenig im Alltag, wir sitzen viel zu viel und das auch noch schief und krumm, hängen auf der Couch ab, weil es ja so bequem ist. Unser Körper ist aber nicht »zum Abhängen« gemacht! Es fehlt an Körperspannung - so entstehen Fehlhaltungen, Schiefstellungen, Nervenschmerzen usw ... (ich musste es selbst erfahren)

## Es fehlt an Fitness!

- Fitness bedeutet so viel mehr als nur etwas »Laufen« können. Fitness bedeutet auch, dass Dein Körper gut mit Nährstoffen, Sauerstoff, Enzymen und Energie versorgt wird ...
- ... dadurch ist Dein Körper leistungsfähiger und das wiederum heißt, Du hast ein gutes Körpergefühl, ein gutes Körperbewusstsein.
- Wer eine wirklich gute Fitness erlangen möchte, muss mehr für sich tun, als nur Spazieren gehen!
- Wichtig ist ein starker Oberkörper und ein starker Rumpf; die Gegenspieler müssen gleichermaßen trainiert werden (z.B. Brust/Nacken und Schultern, Bauch und Rücken); so erhältst Du eine gute Körperspannung ...
- Jedoch geht das (leider) nicht von allein, sondern ist nur durch ein gewisses Training zu erreichen!
- Es reicht nicht aus, NUR zu laufen, oder NUR Sit-Ups zu absolvieren oder NUR die Beine zu trainieren!
- Ein durchdachtes Ganzkörpertraining oder Eigengewichtstraining ist WICHTIG und RICHTIG ... sprich das Zusammenspiel von Muskelkraft, Ausdauer, Training des Herz-Kreislauf-Systems, Sprungkraft, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewichtsgefühl und Beweglichkeit ist für Deinen Körper also sehr bedeutsam.
- **Dieses Training, das FUNKTIONELLE TRAINING, macht stark, beweglich, ausdauernd, knackig und verleiht Dir ein sehr, sehr gutes Körpergefühl!**

