

„Functional BootCamp®“ Herbstkurs 2019

18.10.2019 bis 20.12.2019 (in den Ferien – kein Kurs) in Büchenbach, 17:30-18:30 Uhr



BootCamp®

Wir glauben, ein gutes Training braucht kein Dach,



keinen Schnick
Schnack,
sondern frische

Luft, Spaß, eine coole Gruppe und professionelle Betreuung.

Es zählt, was wir in der Gruppe erreichen und Erfolge werden gemeinsam gefeiert. Trainierte, Sportmuffel, Jung, Alt ob Mann oder Frau, ganz egal, in diesem Mix aus Functional und Bootcamp Training kann jeder an seine persönliche Grenze gehen. Einflüsse aus dem Militär-Training, gepaart mit

Funktional Training und HIIT. Das Training ist strukturiert, kompakt und effektiv. Die Belastungsphasen und Pausen sind zeitlich begrenzt. Gefördert wird Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.

Die Stunde enthält durch Stationen und verschiedene Equipments (z.B. LKW-Reifen, Battle Ropes, Speedladder, Tubes, Medizinball, Agility Cones) seine Intensität. Einem abwechslungsreichen Training ist somit keine Grenze gesetzt!!! Werde auch du ein Bootie.

Egal ob Sommer oder Winter, wir sind immer draußen, außer bei Gewitter! Als Einsteiger kommt es im Bootcamp-Training nicht darauf an, wie super fit oder durchtrainiert man ist, sondern ob man bereit ist, an seine Grenzen zu gehen und auch darüber hinweg.



Mein Name ist **Catharina Wirth "Cadda"**

Seit 2017 bin ich ausgebildete „Group Fitness Trainerin“ mit LIZENZEN & Fortbildungen in

- Group Fitness B-Lizenz
- XCO Latin Workout
- 4STREATZ Instructor
- BootCamp Instructor
- Pound-Rockout-Workout Instructor
- Breakletics Instructor
- Functional Instructor

Der Gesundheitsaspekt:

Das Bootcamptraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und fördert somit den Fettabbau. Es kommt zu schnellem Gewichtsverlust. Weitere Eigenschaften des Bootcamp-Trainings sind die mentalen Auswirkungen. Es wird Stress abgebaut und es werden Endorphine freigesetzt, die als Stimmungsaufheller ihre Aufgabe haben. Durch das hochwertige und kraftvolle Training kommt es zu einem schnellen Muskelzuwachs.

Das Bootcamptraining beginnt mit einer intensiven Aufwärmphase, dazu gehören das Laufen und das dynamische Dehnen in den Übungen. Im anschließenden Cardioteil wird ein schnelles kraftvolles Intervalltraining absolviert. Erst diese Kombination macht das Training so intensiv und effektiv. In dem darauffolgenden Cooldown wird der Puls runtergefahren, die Herzfrequenz stabilisiert und das Leben hat uns wieder. Der entspannende Stretchteil lässt die harte Trainingsstunde ausklingen.

- Bitte mitbringen:** Bequeme Bekleidung, Handtuch, ausreichend zu trinken mitbringen!
- Hinweise:** 8 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.
- Kosten:** für TV21-Mitglieder 28€, Nicht-TV21-Mitglieder 60€
- Info:** bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch
Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de
- Anmeldung:** schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)
- Ort:** C-Platz TV21 Büchenbach
- Grobe Termine:** immer Freitags von 17:30 – 18:30 Uhr
18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./13.12./20.12.2019
- Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen
- Anmeldung bis spätestens 30.09.2019 erwünscht