

➤ **TRX®-Power**

Beim TRX® Suspension Training werden die Schwerkraft und das eigene Körpergewicht genutzt. Dies macht das Training einzigartig. Ganze Bewegungsabläufe können beim Suspensions Training simuliert werden, so dass neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert wird. Das TRX® Training ist ein perfektes Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining.

➤ **Zirkeltraining**

Das Zirkeltraining ist ein abwechslungsreich gestaltetes Stationstraining zur Verbesserung der allgemeinen Kondition. Dabei werden schwerpunktmäßig Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit geschult.

**Kontakt**

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  
 Schwarzwaldstraße 181  
 79117 Freiburg  
 Telefon: +49 761 38 99 18 44  
 Telefax: +49 761 38 99 18 79  
 E-Mail: info@ft1844-freiburg.de  
 Internet: www.ft1844-freiburg.de

## Wer kann den Functional Playground nutzen?

Die Angebote im Flyer können alle FT-Mitglieder mit der Zusatzberechtigung „Gesundheits- und Fitnessstudio“ oder „Fitness“ nutzen.

Kurse, die regelmäßig über einen bestimmten Zeitraum stattfinden, können Mitglieder und Nichtmitglieder buchen. Die Kurse finden quartalsweise statt. Wann welche Kurse stattfinden, erfahren Sie in der Geschäftsstelle, auf extra Flyern oder im Internet.

## Was ist der Functional Playground?

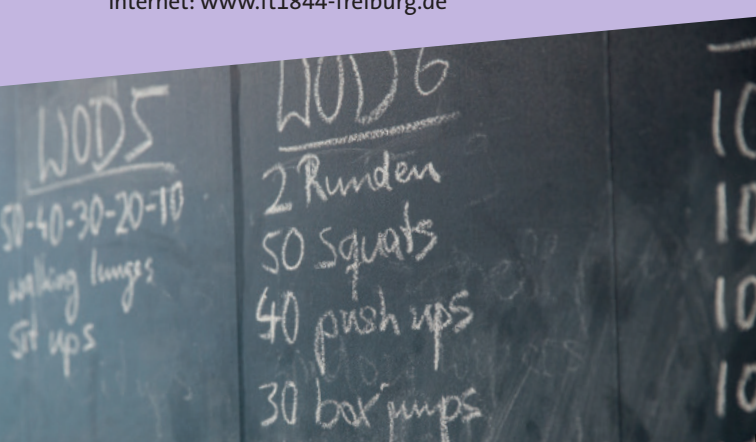
Verschiedenste Geräte wie Kettlebells, Sandsäcke, TRX® Bänder, Springseile, Medizinbälle usw. ermöglichen im Functional Playground (FP) ein vielseitiges Training. Häufig braucht es aber auch kein Gerät, um effektiv zu trainieren. Burpees, Sit-ups, Push-ups sind nur ein paar der schweißtreibenden Übungen, für die nur eines nötig ist – der eigene Körper.

Generell arbeitet man im FP mit ganzen Muskelketten und trainiert fast nie einzelne Muskeln. Ein komplexes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining eben.

Die FT 1844 Freiburg legt Wert darauf, dass qualifizierte und ausgebildete Trainer/innen die Teilnehmer durch das Training begleiten, egal ob im angeleiteten Kurs bzw. Angebot, oder beim Open Playground. Und auch egal ob erfahrener Sportler oder Einsteiger – für jede/jeden gibt es ein Angebot im FP.

## Functional Playground

### Effektiv Funktionale Trendy



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00				9.50–10.50 Core-Workout   Tobias			
10.00				10.50–11.50 Functional Training   Tobias	10.00–11.00 Stretching & Mobilisation Iris		10.00–12.00 Open Playground Carina, Tobias
11.00							
17.00			17.00–18.00 Total Body Drill   Tobias				
18.00	18.00–19.30 Cross-Workout Jenny (März bis Okt. auf dem Außengelände, Nov. bis Februar drinnen)	18.00–19.30 Total Body Drill   FT-Team	18.00–20.00 Open Playground   Tobias			18.15–19.15 Kettlebell-Training   Grisha	
19.00				19.00–20.00 Cross-Workout   Daniel		19.15–20.15 TRX®-Power   Grisha	
20.00	19.30–20.30 Functional Training Jenny	19.30–20.30 Zirkeltraining   FT-Team	20.00–21.00 Zirkeltraining   Tobias	20.00–21.00 Leg Day   Daniel			

## Ein kurzer Einblick

### › Core-Training

Der „Core“ ist die Zentralepartie zwischen Zwerchfell und Hüfte und die Grundlage für jede Bewegung. Beim Core-Training werden nicht einzelne Muskeln trainiert, das Ziel ist es ganze Muskelgruppen zu stärken um so auch eine Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination zu erreichen.

### › Cross-Workout

Ein abwechslungsreiches Training bei dem, bis auf die harten Wintermonate, die Halle gegen die Natur getauscht wird. Funktionale Übungen - mit oder ohne Gerät - verbessern die Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

### › Functional Training

Mit dem eigenen Körpergewicht und mit den typischen Geräten des Functional Playgrounds werden

beim Functional Training funktional und effektiv ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe trainiert.

### › Kettlebell-Training

Die Kettlebell ist ein „standard“ Tool im Functional-Training. Unzählige Ganzkörper-Übungen sind mit ihr möglich. Beim Kettlebell-Training wird die Vielfalt und die Effizienz dieses Trainingsgerätes offensichtlich.

### › Stretching und Mobilisation

Bei dieser Stunde geht es gezielt um Stretching, Mobilisation und Beweglichkeit. Durch die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit wird zugleich die Haltung optimiert und Fehlstellungen der Gelenke durch verkürzte Muskelgruppen korrigiert.

### › Leg Day

Das Hauptaugenmerk beim Leg Day liegt auf der Bein- und Pomuskulatur. Unter anderem werden diese Muskelgruppen mit verschiedenen Sprungvarianten trainiert. Das Training ist perfekt für die allgemeine Fitness, für die Fettverbrennung und wichtig für die Rumpfstabilität.

### › Total Body Drill

Total Body Drill ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination werden beim Total Body Drill trainiert. Hier gilt: an die Grenzen gehen und den Körper herausfordern! Total Body Drill gibt es in der Power-Variante mit 1,5h und in der nicht minder anstrengenden 1h Form.