

KONDITIONSTRaining - BODY & MIND FITNESS

Ziele:

- Ganzheitlich: trainiert konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten und mentale Stärke!
- Workout for Body and Mind
- maximale Definition, Körperspannung und Kraft!
- geeignet für jedes Alter

Elemente einer Trainingseinheit:

- **Warm up:**

Laufschule, Sprünge, Kicks, Gleichgewicht kurze Spiele wie z.B. Ultimate Frisbee oder Hallenhockey

- **Schnelligkeit & Reaktion:**

Wahrnehmung von visuell, auditiv und taktilen Reizen schnellstmöglich körperlich nutzen

- **Koordination:**

Arm- und Bein Koordination, Verknüpfung der beiden Gehirnhälften

- **Kraft:**

Cross Fitness Übungen mit Kurzhanteln, Kettlebells, Langbänken, Medizinbällen, etc.

Core Training, die effektivsten Übungen ohne Gerät wie z.B.: Liegestützformen, Knie- und Ausfallschrittformen, Stütz- und Halteübungen.

- **Cool down:**

Meditation, Dehnen, Übungen aus dem Qigong, Atemübungen, Entspannungstechniken