

# LEKTIONSPLAN FUNCTIONAL TRAINING 2019



<b>Montag</b>	Dauer	Lektion	Stufe	Instruktor	Infos
19.00	45 min	TRX/Challenge im Wechsel	E/M/F	Team	
<b>Dienstag</b>					
08.30	45 min	bellicon® Bounce	E/M/F	Esthi	separate Gebühr
18.15	45 min	Boot Camp	M/F	Philipp	
<b>Mittwoch</b>					
08.30	45 min	TRX	E/M/F	Andrea	
09.30	45 min	TRX	E/M/F	Moni	
18.15	30 min	Functional Circuit	E/M/F	Team	
19.00	30 min	Functional Circuit	E/M/F	Team	
<b>Donnerstag</b>					
08.15	30 min	Functional Circuit	E/M/F	Team	
18.15	45 min	Functional Ballistic	M/F	Moreno	
19.15	45 min	bellicon® Bounce	E/M/F	Esthi	separate Gebühr
<b>Freitag</b>					
10.00	45 min	Functional Surprise	E/M/F	Team	



Besuche für CHF 10.-/Lektion auch Lektionen im Group Fitness im 4. Stock.

E = Einsteiger / M = Mittel / F= Fortgeschritten / = Platzreservation / = Kinderbetreuung

Maienbrunnenstrasse 12 • 8908 Hedingen • Telefon 044 760 06 06 • [www.tt-hedingen.ch](http://www.tt-hedingen.ch)

# KURSBESCHRIEB FUNCTIONAL TRAINING

Im Funktionellen Training werden ganze Bewegungsabläufe trainiert, das heisst, es werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Die Rumpfmuskulatur (Core) steht dabei im Mittelpunkt.

Dies optimiert deine Leistungsfähigkeit in den Bereichen Bewegung, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Ausdauer und verbessert deine Haltung.

Freies, dreidimensionales Training bereitet deinen Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor, sei es im Sport, Alltag oder in der Reha/Prävention.

**Überzeuge dich selbst von diesem effizienten Training und lass dich von unseren Lektionen mit grossem Spassfaktor mitreissen!**

---

## **BALLISTIC** – SCHWUNGVOLL UND EXPLOSIV

Trainiert wird meistens mit dem Kettlebell. Es können aber auch Wassersäcke, Medizinbälle und Keulen zum Einsatz kommen. Die Gewichte werden frei im Raum bewegt.

---

## **BELLICON BOUNCE®** - JUMPING-ERLEBNIS PUR

Figur verbessern, Ausdauer in Schwung bringen, Gewicht reduzieren und das Immunsystem stärken? Dann komm auf einen Sprung vorbei und teste das Minitrampolin-Erlebnis!  
BELLICON CIRCUIT®: Minitrampolin-Spass als Intervall-Training.

---

## **BOOTCAMP** - GO HARD OR GO HOME

Ein hochintensives Ganzkörper-Workout. Kraft- und Ausdauertraining bis ans Limit!

---

## **CHALLENGE** – KURZ, INTENSIV UND KNACKIG

Effizientes Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht.

---

## **CIRCUIT** – BACK TO THE ROOTS

In 30 Minuten wird an verschiedenen Posten mit diversen Hilfsmitteln (Bälle, Springseil, TRX etc.) trainiert. Die Gruppendynamik reisst dich mit!

---

## **FUNCTIONAL SURPRISE**

Highlights aus dem Functional Repertoire mit Überraschungseffekt.

---

## **TRX** – KRAFTVOLL UND DYNAMISCH

Beim TRX wird an einer an der Decke befestigten Schlinge stehend oder liegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.