

Die Trainingsformen des Konditions- und Krafttrainings

◆ ToughClass

ein Training ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Kräftigungsübungen finden im Wechsel mit dynamischen Bewegungen statt.

◆ CrossTraining

neben Kraft und Ausdauer werden auch Beweglichkeit, Koordination u. Schnellkraft trainiert.

◆ Zirkeltraining

zur Trainingsunterstützung kommen Kleingeräte zum Einsatz: Slamball, Kurzhantel, Plyobox, Therabänder, Kettlebell, Battlerope, Traktorreifen, Baumstamm, Springseil usw.

◆ Krafttraining

hier wird gezielt, nur mit dem eigenen Körpergewicht, die gelenkführende Muskulatur gekräftigt.

◆ Tabata

die 8 Intervalle sind mit 20/10 sec. kurz aber „knackig“ - es wird mit voller Kraft und Schnelligkeit trainiert.

◆ Outdoor-FitCamp

es werden 7 Bewegungsformen trainiert: komplexe, ziehende, drückende, rotatorische, stabilisierende, Knie- u. hüftstreckende sowie Lauf- und springende Übungen.



Helmut Fiedler

Für Rückfragen stehe ich Ihnen als lizenzierter DTB/DOSB Personal Trainer gerne zur Verfügung.

Tel.: 06443 - 9260

Mobil: 0176 - 444 618 72

Email: fiedler.helmut@t-online.de

Ansprechpartner beim TV Dillenburg:

Gundi Müller

Mobil: 0178 - 697 3869

Email: wolfgun@t-online.de

Geschäftsstelle Turnverein 1843 Dillenburg j.P.

Jahnstraße 3
35683 Dillenburg
Telefon: +49 2771-64 02
E-Mail: info@tv-dillenburg.de
Web: www.tv-dillenburg.de



Konditions- und Krafttraining



DILLENBURG

TV 1843 DILLENBURG

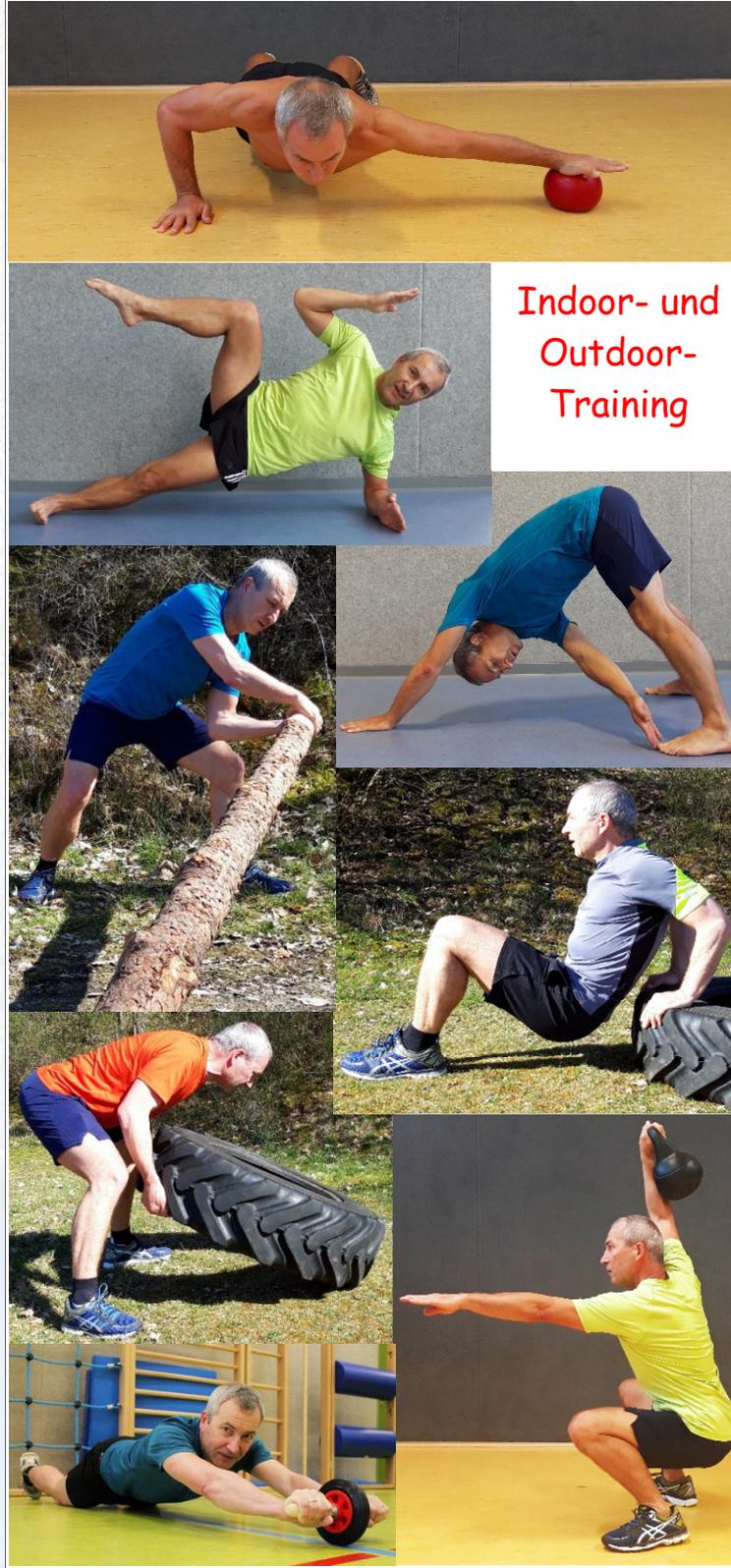
Konditions- und Krafttraining für Erwachsene

Dieses Fitnessstraining bietet gleichermaßen für Frauen und Männer ein vielseitiges, abwechslungsreiches und herausforderndes Fitnessstraining. In verschiedenen Workouts wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es werden zur Unterstützung Kleingeräte (Kettlebells, Battlerops, Slamballs, Springseile, TRX, Koordinationsleiter, ...) und die vorhandene Hallenausstattung verwendet.

Die Übungen in den Workouts sind aus dem Functional Bereich, so dass die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) trainiert werden. Das Training erfolgt gemeinsam in der Gruppe. In allen Trainingsformen können Sie sich an Ihre eigenen Leistungsgrenzen herantasten und diese auf vielfältige Weise erweitern.

Das Fitnessstraining richtet sich an Erwachsene, ob jung oder alt, die ein gewisses Maß an körperlicher Fitness mitbringen. Aber auch ambitionierte Sparteinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, großes Handtuch und ein Getränk (keine Glasflasche) mitbringen. Bei medizinischen Rückenproblemen sollte Ihre Ärztin/Ihr Arzt über eine Teilnahme entscheiden.



Indoor- und Outdoor- Training

Trainingszeit und Trainingsorte	
Trainingstag:	Dienstag
Uhrzeit:	18:30 bis 19:30 Uhr
Trainingsort: (Indoor)	Nassau-Oranien-Halle (NoH), Mühlenstraße 1, 35683 Dillenburg
(Outdoor)	Outdoor-Trainingsplatz direkt angrenzend zur Jahn-Turnhalle. Schnittpunkt zw. Jahnstraße und Hof-Feldbach-Straße

Und was ist sonst noch wichtig?

- Der Einstieg ins Konditions- und Krafttraining ist jederzeit möglich.
- Für die meisten Übungen kann der Schwierigkeitsgrad nach oben als auch nach unten geändert werden.
- Mitglieder vom TV Dillenburg können mit einem geringen Zusatzbeitrag am Training teilnehmen.
- Nichtmitglieder bezahlen für einen festgelegten Trainingszeitraum eine Trainingspauschale. Diese richtet sich nach der Anzahl der vereinbarten Trainingstage.
- Ein einmaliges kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.
- Bei akzeptablen Wetterbedingungen wird auf dem Outdoor Trainingsplatz trainiert.