



Outdoor Functional Training



KRAFT
CORE-STABILITÄT
(KRAFT-)AUSDAUER
KOORDINATION UND BALANCE
BEWEGLICHKEIT/ MOBILITY

Die Basis und Ergänzung für dein sportartspezifisches Training und alltägliche körperliche Anforderungen

Das Training ist für alle, die...

... einen gesunden, leistungsfähigen Körper haben möchten.

Qualität vor Quantität und Tempo
Technik vor Gewicht

... sich gerne draußen bewegen oder den Spaß daran noch finden möchten.

Bei jedem Wetter draußen -
außer bei sehr starkem Regen, Sturm und Gewitter

Auch bei ungemütlicherem Wetter macht es in der Gruppe besonders Spaß und dich stolz.
Dein Immunsystem wird gestärkt.

Definiere dein persönliches Warum

- Mir sind Bewegungsqualität und korrekte Ausführung wichtig.
- Ich möchte meine Tiefenmuskulatur stärken und meine Körperhaltung verbessern.
- Ich möchte meine Leistungsfähigkeit in meiner Sportart und im Alltag steigern.
- Ich möchte Verletzungen und Dysbalancen vorbeugen, z.B. bei Alltagsbelastungen oder spezifischem Sport wie Ballsport, Bergsteigen, Skifahren etc.
- Ich trainiere gern in einer konstanten Gruppe, in der meine individuellen Umstände berücksichtigt werden.
- Mit einem Trainingstermin habe ich mehr Disziplin, zum Training zu gehen und es zur Routine zu machen.
- Ich möchte stolz auf mich und meine kontinuierlichen Trainingserfolge sein.

Was ist Functional Training?

Alltagsrelevant, sportartübergreifend, ganzheitlich

Functional Training bietet viel Abwechslung, macht Spaß und ist effektiv. Funktionell bedeutet eine Funktion erfüllend – eine Bewegung im Sinne einer alltagsnahen und natürlichen Belastung des Körpers.

Die Übungen beinhalten mehrdimensionale Bewegungsabläufe über mehrere Gelenke hinweg und beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Sie nutzen den gesamten Umfang einer Bewegung, die dein Körper hergibt. Eine optimale Zusammenarbeit zwischen den Muskeln und zwischen Muskulatur und Nervensystem werden trainiert. Im Fokus stehen jeder Übung stehen die Bewegungsqualität, die Aktivierung der Tiefenmuskulatur und der Körpermitte (Core-Stabilität). Das Herz-Kreislauf-System wird zusätzlich gestärkt und der Stoffwechsel angekurbelt.



Eingesetzt werden das eigene Körpergewicht, instabile Körperpositionen und eine abwechslungsreiche Auswahl an Trainingsequipment wie Gewichte, Sandbells, Sandbags, Battle Ropes, Widerstandsbänder, Slings uvm. Die Outdoor-Gegebenheiten werden ebenfalls genutzt. Und Musik darf nicht fehlen.



Deine Trainerin

Katharina Hör

Dipl.- Sportwissenschaftlerin
(Prävention / Rehabilitation)
Rückenschullehrerin,
ÜL-B Sport in der Prävention

Fokus auf Gesundheitssport, Functional Training,
Faszientraining, Laufen und Nordic Walking

Betriebliche Gesundheitsförderung sowie
Verhaltens- und Verhältnisprävention am
Arbeitsplatz

Meine Worte zum Angebot

Schon viele Jahre begleite ich Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Bedürfnisse bei ihrem gesundheitssportlichen Training.

Und richtig Spaß macht es draußen an der frischen Luft. 'Outdoor' ermöglicht einen besonderen Gesundheitsboost sowie Vielfalt - ich liebe es, Abwechslung und Varianten in die Trainingseinheiten zu bringen. So wird dein Körper immer wieder neu gefordert - grundlegend für eine effektives Training.

Wir starten am frühen Abend. Ideal, um afterwork den Kopf frei zu kriegen oder um den Abend für andere ToDos zu nutzen. Du kannst jedenfalls stolz und mit einem guten Gefühl in deinen Abend starten.

Für mich ist es wichtig, dass du Spaß hast und du dran bleibst. In einer konstanten Gruppe möchte ich dich so begleiten, dass du das Beste aus dir herausholst und deine individuellen Umstände berücksichtigt werden. Ich freu mich drauf, mit dir aktiv ...

Spaß am Training ist eine starke Triebkraft, die uns kontinuierlich antreibt.



Trainingszeiten , -orte und Kosten

Montags, zwei Gruppen - zwei Zeiten

17:40 Uhr bis 18:40 Uhr (Warteliste)

18:50 Uhr bis 19:50 Uhr

10 Termine von 28.4. bis 21.7.2025

(außer 19.5. und 14.7. - nicht an Feiertagen)

Trainingsplatz vor der Turnhalle
Am Kirchberg
93455 Wilting



35 Euro als Mitglied (SV Wilting o. SSV Schorndorf)

60 Euro als Nichtmitglied

Donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr

8 Termine von 08.5. bis 24.7.2025

(außer 22.5. und 17.7. - nicht an Feiertagen)

Abenteuerspielplatz/ Basketballplatz
Oberhalb/ hinter Schulturnhalle
93489 Schorndorf



28 Euro als Mitglied (SSV Schorndorf o. SV Wilting)

48 Euro als Nichtmitglied

Du möchtest 2x pro Woche trainieren?

Bitte bei Anmeldung angeben, dass du Montag und Donnerstag trainieren möchtest. Die Gebühr passt sich entsprechend an.

Übrigens, du trainierst als Mitglied eines der beiden Sportvereine an beiden Orten zum Mitgliedspreis.

Anmeldeinfos

Deine Flexibilität

Bis zu vier Einheiten
kannst du in vorheriger
Absprache am nicht
gebuchten Trainingstag/-ort/ -zeit
nachholen.



Melde dich hier an

WhatsApp
0176 / 63797586

E-Mail
kathi.hoer@gmx.de

Bei Anmeldung bitte folgende Infos mit angeben:

- Trainingstag/e
- Vorname und Nachname
- Vereinsmitglied (Angabe des Vereins) oder Nichtmitglied
- Telefonnummer

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mit Anmeldung wirst du Mitglied der entsprechenden WhatsApp Gruppe für den Erhalt aktueller Infos und Tipps zur Teilnahme am Training.

