



# 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 in der Gruppe machts besonders Spaß und 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 kleineren 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, Widerstandsbänder, Slings, Ropes uvm. Die Outdoor-Gegebenheiten werden ebenfalls genutzt. Und Musik darf nicht fehlen.

