



Turn- und Sportgemeinde
1887/99 e. V.
Koblenz-Horchheim

Cardio Aktiv®/ Functional Fitness

Ein Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt

Cardio Aktiv® ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Das Ausdauertraining steht im Mittelpunkt, jedoch werden auch Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination sowie Entspannungsfähigkeit trainiert.

Die Belastungsintensität bewegt sich im mittleren Anstrengungsbereich und stellt somit eine sanfte Trainingsform dar, die dem Trainingszustand von Einsteigern bzw. Wiedereinsteigern angemessen ist. Im Laufe der Trainingswochen erhöhen sich der Grad der Intensität sowie der Bewegungsumfang kontinuierlich.

Was machen wir konkret?

Walking und Laufspiele; Lauf-ABC; Ausdauer Spiele; Intervalltraining; Kräftigungsübungen zunächst mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand und im weiteren Verlauf mit zusätzlichen Gewichten.

Zielgruppe:

Laut statistischen Erhebungen bewegt sich der „durchschnittliche Deutsche“ 800 m am Tage zu Fuß vorwärts. Cardio Aktiv® richtet sich an alle, die diesen Durchschnittswert deutlich nach oben verschieben wollen.

Übungsleiter: Helmut Sprenger
Tag/Uhrzeit: Montag, 17:45-18:40 Uhr
Ort: Josef-Zehe-Halle
Emser Straße 357
56076 Koblenz

