



Funktionelles Training hat seinen Ursprung in der Physiotherapie und wird weltweit schon seit langem im Spitzensport angewandt. In Deutschland wurde das funktionelle Training durch Jürgen Klinsmann und seinem Fitnesscoach Marc Verstegen bekannt. Beim funktionellen Training trainiert man Bewegungen und nicht einzelne Muskeln. Muskeln werden also nicht wie beim Bodybuilding isoliert trainiert, sondern als miteinander verbundenes System. Da wir nur so stark sein können wie das schwächste Glied dieser Kette, wird beim funktionellen Training sehr viel Wert auf das Core-Training gelegt.

Ziele des funktionellen Trainings:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination
- Optimierung der Bewegungsökonomie

Übungen aus dem Funktional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungen!

Ich zeige Ihnen anhand dem von mir entwickeltem Trainingsprogramm BMI (BODY MIND IMPROVEMENT), wie in verschiedenen Trainingslevel (Einsteiger/Fortgeschritten/Profi). Ihr Körper auf unterschiedliche Art und Weise durch effektive Übungen gefordert wird.

Kontakt: b.klein@flexi-sports.com; www.flexi-sports.com, www.body-mind-improvement.de