



FITNESS ANGEBOT

Dorfstrasse 14, 8904 Aesch bei Birmensdorf

	Montag	Mittwoch	Donnerstag
Functional Training / HIIT / LIIT	9.30 - 10.25	8.20 - 9.15 9.30 - 10.25	
HIIT / LIIT			18.30 - 19.15

FUNCTIONAL TRAINING (FT)

FT besteht aus Bewegungsabläufen in denen mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden und in denen sich unser Körper selbst stabilisieren muss. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht als Widerstand oder mit Hilfsmitteln. Dein Körper wird im Ganzen gestärkt und Bewegungsabläufe werden optimiert. So erhöhst du deine Leistungsfähigkeit und dein Körper wird stabiler (Rumpf- und Gelenkstabilität). Zudem steigert es deine Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. FT macht dich nicht nur stärker, sondern es ist auch eine effiziente Verletzungsprophylaxe.

Nach den Movement Preps (Warm up) folgt das Stationentraining (HIIT).

Egal wie alt und in welchem Leistungsniveaus du dich befindest, FT ist definitiv förderlich.

HIIT (High Intensity Interval Training)

Die schnellste und effektivste Methode deinen Körper zu definieren und fit zu werden. Kein Wunder wurde es vom „Worldwide Survey of Fitness“ zum **Fitnesstrend 2018** gekürt! Der Fokus wird auf **kurze und hochintensive Intervalle** von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt. Die Intensität der Intervalle wird je nach Trainingsleistung angepasst. Verglichen mit einem 30 bis 60-minütigem Ausdauertraining bei gleichmäßiger Intensität, verbessert das HIIT die Ausdauerleistung 3 – 4x so schnell. Wissenschaftliche Studien belegen zudem, dass HIIT die Fettverbrennung maximiert. Und das Beste ist: Wir verbrennen nicht nur beim Training, sondern auch noch Stunden nach dem HIIT Kalorien. Dieser Effekt nennt man **Nachbrenneffekt**. Schwitzen & Spass garantiert!

LIIT (Low Intensity Interval Training)

Wenn HIIT für dich zu streng ist, dann ist LIIT dein ideales Training. LIIT ist ein sanftes, aber trotzdem effektives Intervall Training. Dabei belastest du dein Körper nur leicht und du kommst nicht so schnell aus der Puste. Das ideale Training für Einsteiger.