

# Funktionstraining

## Hintergrund und Zielsetzung

Durch einseitige Belastungen im Alltag verlieren wir Bewegungsoptionen. Gemeinsam mit Inaktivität sorgt diese für einen übermäßigen Verschleiß der Gelenke. Teilnehmende erlernen und perfektionieren alltagsrelevante Bewegungsabläufe wie Laufen, Springen, Bücken, Hocken, Heben, Hängen, Ziehen statt eines isolierten Trainings einzelner Muskeln.

Die Mobilität wird durch Dehnübungen und Techniken des Myofascial-Release gesteigert, um Versteifungen entgegenzuwirken. Die Stärkung der Wirbelsäulen- und Gelenkmuskulatur durch Grundübungen des funktionellen Trainings zur Verbesserung der Stabilität ist genauso Inhalt der Maßnahme wie das Erlernen einer gesunden Körperhaltung unter Belastung, um Gelenkverschleiß zu vermeiden.

Nach Abschluss der Maßnahme sind die Teilnehmenden befähigt die Grundlagen des funktionellen Trainings auf ein breites Spektrum an Sportarten anzuwenden.

## Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Jede:r Teilnehmende benötigt eine Bodenmatte sowie Gymnastikbänder. Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

## Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- physiologischer Aufbau des Bewegungsapparats
- Grundlagen des funktionellen Trainings
- Vermittlung von Übungen
- Transfer des Erlernten in den Alltag