

Kraft-Fitnessstraining 	<p>Sporthalle Bellenweg 50, 47804 Krefeld</p> <p>Martin van Crüchten 02151/ 311043 mvc59@t-online.de</p> 
Trainingsart	Kräftigungsübungen für den ganzen Körper unter gesundheitlichem Aspekt und mit motivierender Musik, zum überwiegenden Teil unter Einsatz von Lang- und Kurzhanteln, Physioband sowie Körpergewicht
Termin	Freitag 18:00 – 19:30 Uhr
Dauer	85 min
Zielgruppe	Frauen und Männer mit Freude an Bewegung, Kraftausdauer und Bodyforming
Leistungslevel	<ul style="list-style-type: none"> • mittlerer bis gehobener Leistungsanspruch, aber jeder Teilnehmer (w/m) so wie er kann und möchte • Einstieg auch für Anfänger möglich (bei körperlicher Grundfitness)
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • funktionales Kraftausdauertraining unter Verwendung von Kleingeräten (Physiobändern, Kurz- und Langhanteln) sowie des Körpergewichts • Steigerung der Kraftausdauer und des Ermüdungswiderstands von Rumpf- und Extremitätenmuskulatur • Auf eine gesundheitsgerechte Ausführung der Übungen wird Wert gelegt.
Stundenablauf	
Warm-Up (ca. 20 min)	Laufen, Springen, Mobilisationsübungen im Gehen, leichtes Krafttraining mit Physioband
Hauptteil (ca. 60 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigungsübungen im Stand (ohne bzw. mit Physioband oder Kurzhanteln), speziell Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur • Kräftigungsübungen der Beinmuskulatur (Vorder- und Rückseite), Rücken- und Gesäßmuskulatur unter Einsatz von Kurz- und Langhanteln sowie unter Einsatz des Körpergewichts • Kräftigungsübungen der Armmuskulatur (Vorder- und Rückseite) unter Einsatz von Kurz- und Langhanteln • Kräftigungsübungen in Rückenlage, speziell gerade und schräge Bauch-, Gesäß- sowie Beckenbodenmuskulatur unter Einsatz von Kurz- und Langhanteln sowie des Körpergewichts • Kräftigungsübungen in Seitenlage, speziell seitliche Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur • Kräftigungsübungen in Bauchlage, speziell Rücken-, Schulter-, Nacken- und Gesäßmuskulatur
Cool-Down (ca. 5 min)	Dehnübungen für alle beanspruchten Muskelgruppen