

Was ist Bodyweight Training?

Bodyweight Training ist eine Möglichkeit, den eigenen Körper zu formen. Es bedeutet in erster Linie ein Training ohne Geräte bzw. zusätzliche Gewichte. Der Trainierende setzt allein auf das eigene Körpergewicht.



Gründe für Bodyweight Training gibt es viele: Wer regelmäßig auf Reisen ist, kann sich mit den richtigen Übungen auch unterwegs problemlos fit halten. Gerade in diesen schwierigen Corona-Zeiten eignet sich Bodyweight Training besonders gut für zu Hause.

Bodyweight Training vs. Gerätetraining



Anders als an Geräten, die spezielle Muskelgruppen isoliert ansprechen, werden bei Eigengewichtsübungen immer mehrere Muskeln gleichzeitig aktiviert. Wenn Du dich also rundum fit halten willst, ist dies genau das richtige Training für Dich. Die Durchführung der Übungen wird übrigens als eine höhere Belastung empfunden, als das bei Gerätetraining der Fall ist. Das macht Sinn: Werden viele Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen, wird mehr Energie verbrannt. Solche Übungen helfen einerseits Kalorien zu verbrennen und andererseits allgemein leistungsfähiger zu werden. Du trainierst Muskeln und Gelenke im vollen Bewegungsradius und verbesserst deine Stabilität, Mobilität und Flexibilität.

Vorteile

Du formst also nicht nur deinen eigenen Körper, sondern stärkst gleichzeitig auch deine Gesundheit, Beweglichkeit und dein körperliches Wohlbefinden.

Ablauf einer Trainingseinheit

Das Training ist sowohl für Frauen als auch für Männer bestens geeignet. Mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen versuche ich das Workout für jeden machbar zu gestalten.



Der Ablauf meiner Trainingseinheiten beginnt meist mit einer kurzen Aufwärmsequenz gefolgt von einem ca. 40-menütigen abwechslungsreichem (intensiv)-Workout und endet mit einer wohltuenden Stretching-Einheit um entspannt in den Feierabend zu gehen.



Wann & Wo

Tu Dir, deinem Körper und deiner mentalen Gesundheit was Gutes und komm in meinen Kurs. Dieser findet jeden Donnerstag von 20:15 – 21:15 Uhr in der Schulturnhalle Aufkirchen statt. Da wir beim Bodyweight-Workout keine Geräte benötigen, sind wir hier sehr flexibel und können die Stunden auch online veranstalten.

Deine Trainerin:

Name: Kathi Stadler

Alter: 26

Mitglied MTV Berg: seit 26 Jahren

Lizenzen: Übungsleiter B und C

Bereiche: Kinderturnen und Erwachsene

Hauptberuf: Finanzbuchhalterin



Mach Mit!

Ich freue mich immer auf neue Gesichter in meiner Stunde, egal ob Jung oder Alt, männlich oder weiblich, fitter oder weniger fit. Das Workout und die Übungen sind so gestaltet, dass sie für Jeden machbar sind und es verschiedene Schwierigkeitsstufen gibt.

Wenn du dabei sein möchtest, melde dich unter 0176/24409263 direkt bei mir an und komm auf eine Schnupperstunde vorbei. Gerne kannst du auch auf der MTV Berg Homepage unter <https://mtv-berg.de/turnen/> vorbeischauen und dich informieren.

