

TOGU Koordinations Bootcamp

Termin: 10.06.2022 18:30-20:00

Ausschreibung

Hier bekommst Du eine herausfordernde Bootcamp-Stunde mit Schweißgarantie! Wir suchen in dieser Stunde koordinative Herausforderungen mit Hilfe der TOGU Geräte. So erhält Dein Functional Workout noch eine weitere Dimension.

Wir erweitern unser Training um den koordinativen Aspekt.

Warum sollte man das tun und wo liegen Vorteile?

Koordinative Herausforderungen

- **erhöhen die Qualität der Übungen**
- **machen sie alltagstauglicher**
- **heben den Spaßfaktor**
- **steigern die Verletzungsprophylaxe (Sturzprophylaxe, ...)**

Übungen des WU:

Musikstopp (Einbeinstand), „Links abbiegen“, Ball um den Körper, „Passt-passt nicht!“, Dribbeln

Übungen, die erarbeitet wurden und die als Tabata-Intervall durchgeführt wurden:

Jumper (flache Seite unten): Kniebeuge <-> Jumper (flache Seite unten) Langstütz

Jumper (flache Seite unten): „Over the Top“ <-> Jumper (flache Seite unten) Crunch

Balanza: Liegestütz <-> Jumper: Frontheben