TUM Gesunde Hochschule

**Kurs „Functional Training“ (online)**

**Training mit dem eigenen Körpergewicht und für jeden geeignet**

Unter professioneller Anleitung wird ein kostenloses Functional Training  
 für die Mitarbeiter/Innen der TUM Garching angeboten. 10 Einheiten á 60 min.

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat zum Ziel Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit gleichermaßen zu verbessern. Es ist eine alltagsrelevante und Sportarten-übergreifende Trainingsform. Die Bewegungen sind koordinativ nicht schwierig, trotzdem sehr funktionell und daher auch anstrengend. Jeder kann aber in seinem Tempo trainieren. Das Training bringt eine Menge Spaß, Kraft und Ausdauer! Ein Kurs zum richtig auspowern.

Ab dem 07.10.2020 **jeden Mittwoch**

**von 17 – 18 Uhr über Zoom**

**Anmeldung per Mail bis zum 30.09.2020 mit Angabe des Kurswunsches an:**

**Karingmelch@pepp4success.de**

*Der Kurs findet ab einer Teilnehmeranzahl von 8 Personen statt und ist auf 20 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.*

**Leitung**

Antonia Leitmayr

(Sportwissenschaftlerin)

**Ziele**

Gesundheitsorientierte Verbesserung von

* Kraft
* Ausdauer
* Beweglichkeit
* Schnelligkeit

**Kontakt**

**Team „Gesunde Hochschule“**

Campus Garching: [Frank.Holste@tum.de](mailto:Hoschek@zv.tum.de);

Tel.: 089/289-14199, [https://portal.mytum.de/TUMgesund](https://portal.mytum.de/TUMgesund/)