



<i>Titel</i>	Crossfit/ Functional Training
<i>Zielgruppe</i>	1.-4. GYM / 1.-3. FMS
<i>Beginn</i>	1. Semester
<i>Dauer</i>	Jahreskurs
<i>Anzahl Lektionen</i>	1 Lektion pro Woche
<i>Ziel</i>	Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden mit unterschiedlichen Trainingsformen verbessert.
<i>Inhalte</i>	Sportartenübergreifendes und alltagsrelevantes Training mit komplexen Bewegungsabläufen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.
<i>Voraussetzungen</i>	Interesse an Fitness mit dem eigenen Körpergewicht
<i>Leitung</i>	L. Schmuziger