

Freikurs Krafttraining / Fitness

Fachschaft Sport



WAS ?

Krafttraining unter fachkundiger Anleitung. Zusammen mit dem Sportlehrer wird ein persönliches Krafttraining nach den Bedürfnissen jedes einzelnen Teilnehmers/jeder einzelnen Teilnehmerin zusammengestellt. Je nach Schwerpunkt (Maximalkraft-, Schnellkraft-, Kraftausdauertraining, sportartspezifisches oder allgemeines Krafttraining, etc.) wird ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet und während des Freikurses durch den Sportlehrer kontrolliert.

WOZU ?

Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Kraftzuwachs, sportartspezifisches Krafttraining, Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Verbesserung der muskulären Dysbalance, Stärkung der Rumpfstabilität, etc.

INFORMATIONEN / KONTAKT

Der Kurs findet wöchentlich während zwei Lektionen statt. Fragen an: catharina.schmidstraehl@kssso.ch.

KRAFT- UND FITNESSTRAINING

**MAXIMALKRAFT
SCHNELLKRAFT
RUMPFSTABILITÄT
KRAFTAUSDAUER**



**KRAFTTRAINING UNTER ANLEITUNG
UND KONTROLLE NACH
PERSÖNLICHEM PROGRAMM**