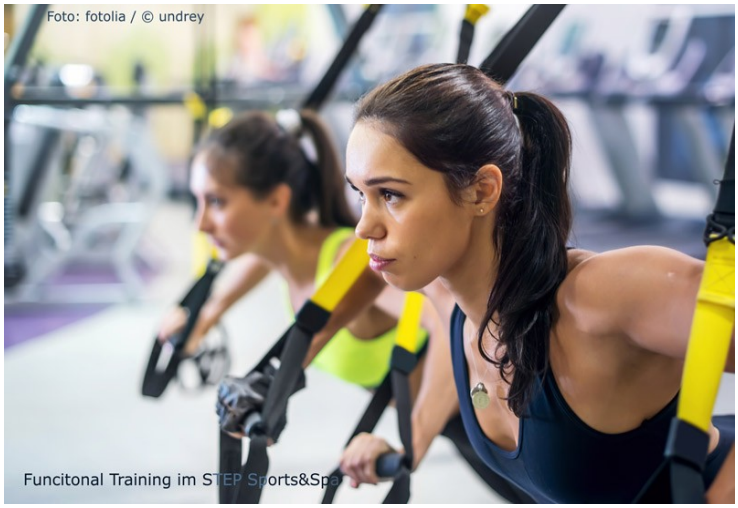
Functional Training im STEP Sports & SPA in Stuttgart Vaihingen

Seit dem 31. Oktober 2016 im STEP Sports ganzheitlich trainieren.

Functional Training steht hoch im Kurs und erfreut sich zunehmender Beliebtheit in der Fitnessszene. Das schweißtreibende Training ist nicht nur effektiv und zielführend, es ist vor allem abwechslungsreich und macht sehr viel Spaß. Die Mitglieder im STEP Sports haben nun seit dem 31. Oktober die Möglichkeit zwischen 8 Functional Kursen in der Woche zu wählen und ihren Körper und Fitness in Höchstform zu bringen.



Man kann nicht bestreiten, dass das Training an Geräten, die einen festen Bewegungsablauf vorgeben, sehr sicher ist. Für Anfänger scheint diese Form des Trainings perfekt, da sich meist Fehler in den Bewegungsabläufen vermeiden lassen. Die Vielfalt ist aber sehr begrenzt und die geführten Bewegungen lassen sich nur schwer mit solchen vergleichen, die man im Alltag erlebt.

Genau hier setzt das Functional Training an. Die unerschöpfliche Übungsvielfalt lässt jedes Sportlerherz höher schlagen. Im Trainingsverlauf werden gezielt instabile Voraussetzungen geschaffen. Diese bewusst herbeigeführte Instabilität muss vom Körper ausgeglichen werden um die Übung erfolgreich zu absolvieren. Durch die entstehende Gegenbewegung, die bewusste Aktivierung bestimmter Muskelgruppen und die gezielte Nutzung bestimmter Sehnen wird man sich seines Körpers viel deutlicher bewusst und trainiert ganzheitlich. Mit dieser speziellen Trainingsform wird der gesamte Muskel- und Sehnenapparat auf Alltagssituationen vorbereitet und ein Verletzungsrisiko wird minimiert.

Im Fokus des Functional Trainings steht die Core-Stabilisation. Die Bauchmuskulatur gehört mit zur wichtigsten Muskelpartie des menschlichen Körpers. Sie stabilisiert den gesamten Oberkörper und beugt Fehlhaltungen entgegen oder lässt sie gar nicht erst entstehen. Hierfür werden aber nicht große Geräte zur Hilfe gezogen. Der eigene Körper und somit auch das eigene Körpergewicht dient meist als „Trainingspartner“.

Diese effektive, moderne und zielführende Art des Trainings können die Mitglieder des STEP Sports & SPA in Stuttgart Vaihingen nun mehrmals die Woche in Anspruch nehmen. Die Kurse werden von den geschulten und professionellen Flächentrainern des Fitnessstudios betreut und vor allem auch motiviert. Durch die geringe Teilnehmeranzahl von max. 10 Personen ist eine kompetente und bewusste Betreuung während des Trainings gewährleistet. Die Kombination aus einem Ganzkörper-Workout, dynamischen Übungen und der Vielzahl an Ausführungsmöglichkeiten machen das Functional Training zu einer der effektivsten Trainingseinheiten. Die Gruppe motiviert, spornt an und lässt jeden Teilnehmer an seine Grenzen gehen ohne dabei den Spaßfaktor einzubüßen.
Weitere Informationen über das STEP Sports & SPA Stuttgart Vaihingen gibt es unter www.step-sports.de

Über das STEP Sports & SPA in Stuttgart Vaihingen

Hier werden den Mitgliedern rundum die bestmögliche Betreuung und Trainingsoptionen geboten. Auf 2.800qm moderner, einladender Trainingsfläche auf mehreren Ebenen ist das Trainieren sowohl abwechslungsreich als auch zielführend. Die persönliche Betreuung wird im STEP Sports & SPA in Vaihingen groß geschrieben. So werden neben sportmedizinischen Gesundheitschecks auch individuell abgestimmte Trainingspläne angefertigt, um die persönlich gesteckten Ziele auf sicherstem und effektivstem Weg zu erreichen. An den modernen Geräten können Muskulatur und Beweglichkeit trainiert werden aber auch zahlreiche Kurse und Outdoorevents zählen zu dem Kursangebot des Fitnessstudios, so dass das Training stets abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Pressekontakt	**Agenturkontakt**
Herr Stefan Lang STEP Sports GmbH Wankelstraße 10 70563 Stuttgart-Vaihingen Tel: 0711/ 45 99 99 90 info@step-sports.de www.step-sports-de	Herr Nikolai Tauscher igroup Internetagentur Ewald-Renz-Str. 1 76669 Bad Schönborn Tel: 07253 / 987 56 00 n.tauscher@i-group.de www.i-group.de