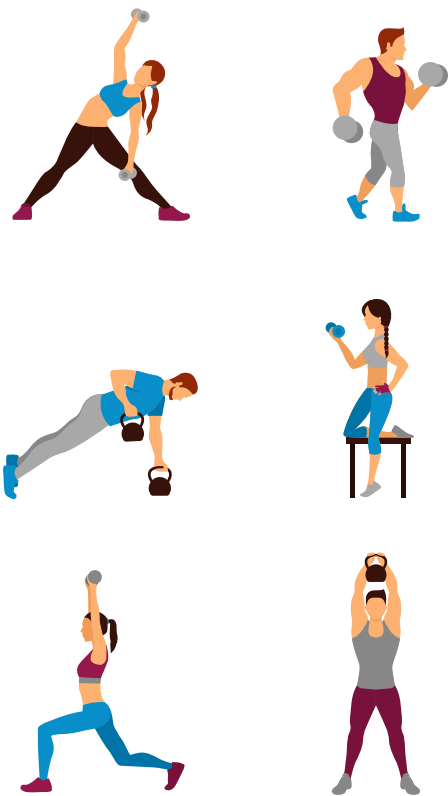


## Gesundheitskurs Functional Fitness

Functional Fitness oder auch Funktionelles Training zielt auf die ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates ab. Im Gegensatz zu konventionellem Gerätetraining, bei dem nur isolierte Muskelpartien

beansprucht werden, trainiert man beim funktionalen Training zusammenhängende Bewegungsabläufe und damit alle beteiligten Muskelketten.



### Was erreichen Sie mit Functional Fitness?

- es dient der Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates
- es wird der gesamte Körper ganzheitlich beansprucht
- das Training ist so abgestimmt, dass die Stabilität, Ausdauer, Mobilität und der Stoffwechsel sich verbessert
- fördert effektiv die Bewältigung der Tätigkeiten des alltäglichen Lebens und kompensiert die Folgen einseitiger Belastung
- unterstützt die ausgeglichene Entwicklung aller sport-motorischen Fähigkeiten mit dem Ziel einer Leistungssteigerung

Bild: freepik.com



### Ort +++ Kontakt +++ Anmeldung +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen  
Robert-Koch-Str. 19 | Raum 13A  
46145 Oberhausen

☎ Tel.: 0208 695 400  
✉ praevention.rzo@ob.ameos.de  
🌐 [ameos.de/reha-zentrum-oberhausen](https://ameos.de/reha-zentrum-oberhausen)

