

TUS Mitterteich mit Qualitäts-Siegel „4XF FITNESS Verein“ ausgezeichnet!

Der TUS Mitterteich wurde vom Bayerischen Turnverband offiziell zum 4XF FITNESS Verein ernannt.

Die Marke 4XF ist angelehnt an die vier F der Turnbewegung und steht für Fundamental, Functional, Fast, Fascinating. 4XF basiert auf funktionellen Übungen und vereint Elemente aus Gymnastik, Leichtathletik und Gewichtheben.

Die langjährige Übungsleiterin Carmen Reif hat die zusätzliche Ausbildung zur BTV-Kursleiterin 4XF FITNESS mit über 40 Lehreinheiten absolviert. Dabei wurde spezielles Wissen in den Bereichen Functional Training, Workout of the day und Tough Class aber auch wissenswertes zu Ernährung und Verletzungen im Fitness-Sport vermittelt.

Beim TUS Mitterteich wird nun das Trainingsprogramm 4XF CrossTraining als Kurs mehrmals im Jahr angeboten.

4XF CrossTraining ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, welches die Sportarten Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben vereint. Ziel ist es, die allgemeine Fitness im Alltag und in anderen Sportarten zu verbessern. Dabei werden in der Trainingseinheit funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen Trainingsgeräten (Medizinball, Springseil, Hantel, Turnkästen, Turnringe, Klimmzugstange, Kettlebell etc.) durchgeführt.

Der nächste Kurs wird Mitte Oktober starten. Alle Details dazu werden auf der Vereinshomepage oder den Social-Media Kanälen veröffentlicht.