Martin Lehmann
Edith-Stein-Schule

Mühltal, den 18.02.25

In der Functional Fitness AG trainieren die SuS im Kraftausdauerbereich gepaart mit Stabilitäts- und Koordinationsübungen ihren Körper. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dies sorgt bei Jugendlichen nicht nur für ein gutes **Körpergefühl**, sondern auch für **ein mentales, psychisches Wohlbefinden**. Zudem beugt es Verletzungen vor und baut wichtige Knochensubstanz für das spätere Alter und bevorstehende Belastungen auf. Außerdem wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger und kann so Bänder und Gelenke zusätzlich stabilisieren.