



BODY WORKOUT

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING
FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Durch den funktionellen Ansatz des Kurses wird der ganze Körper mit Hilfe von Hanteln, Steppern oder dem eigenen Körpergewicht trainiert. Bei funktionellem Training werden mehrere Muskeln gleichzeitig angesprochen, wodurch die Übungen häufig komplexer sind. Ziel ist es, den kompletten Körper zu kräftigen und zu straffen.

Jeden Montag

20:30-22:30

in der Natorphalle

Natorpstr. 51

