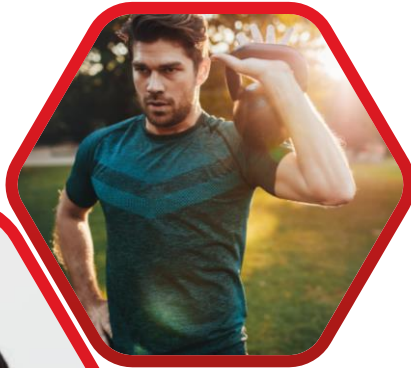


FUNCTIONAL TRAINING LEVEL 1



Das Functional Training Level 1 beinhaltet insbesondere Kernbewegungen, die sportartenübergreifend und alltagsorientiert Verbesserungen der Leistungen fördern sollen.

Neben den Kernbewegungen werden zusätzliche neue fundamentale Bewegungsmuster trainiert.

Das Training gestaltet sich durch verschiedene Hilfsmaterialien, wie beispielsweise Widerstandsbänder, Medizinbälle und weitere Kleingeräte abwechslungsreich.

Dieses Angebot ist sowohl im Gruppenraum, als auch bei Ihnen vor Ort möglich.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 4-6

Dauer: 60 Min.

Preis: siehe Buchungstool

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand, Körperstatusanalyse und eine Körperzielplanung.