

FUNCTIONAL TRAINING LEVEL 2

Das Functional Training Level 2 knüpft an Level 1 an. Es werden bereits erlernte Übungen intensiviert und weiterführende Übungen erlernt.

Neben den Kernbewegungen werden zusätzliche neue fundamentale Bewegungsmuster trainiert. Das Training gestaltet sich durch verschiedene, weitere Kleingeräte immer anders.

Der Functional Trainer motiviert Sie die Übungen mehr an Ihrer persönlichen Leistungsgrenze auszuführen.

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, eine Körperstatusanalyse, eine Körperzielplanung und Functional Training Level 1.