

FUNCTIONAL TRAINING LEVEL 3

Das Functional Training Level 3 knüpft an Level 2 an. Es werden sowohl bereits erlernte Übungen intensiviert als auch weiterführende Übungen und Übungsvarianten erlernt.

Hier können auch verschiedene Übungen mit Hanteln und Gewichtsscheiben eingesetzt werden.

Der Functional Trainer motiviert Sie die Übungen 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 und 2.