

GroupFitness

NEU ab 17.04.2023



FUNCTIONAL

FUNctional

Montag 19.00-19.55 Uhr

FUNctional ist ein Ganzkörpertraining mit dem TRX oder dem Superfunctional. Dabei wird das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt. Neben Kraftausdauer und Kondition wird auch deine Koordination und Körperspannung trainiert. Die Instabilität der Schlingen fordert deine Rumpfmuskulatur während dem ganzen Training! Die Übungen werden in verschiedenen Levels angeboten. So kannst du in derjenigen Intensität trainieren, die für dich passt!