



Functional Fit intensiv

<https://activ-sports.de/kurs/functional-fitness/>

Ein intensives, komplexes und funktionelles Training zur Steigerung von Kraft, Ganzkörperstabilität, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Das Ziel ist es, die muskulären Dysbalancen auszugleichen, Verletzungen zu vermeiden und die Bewegungsqualität zu steigern. Wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist das Core-Training (starke Körpermitte) und ein Ausdauertraining (z.B. in Form von Intervallen).

Schwierigkeitsgrad: Mittelstufe / Fortgeschrittene

Termine

Freitags
19:30 Gaby

© 2019 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg