

NEUVERPACKT TRAININGSLIFT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 FUNCTIONAL TRAINING						
	18.00 Uhr  NEUVERPACKT <i>BOOTCAMP</i>	18.30 FUNCTIONAL TRAINING				
19.00 FUNCTIONAL MUSCLE UP			19.00  NEUVERPACKT <i>BOOTCAMP</i>	19.00 FUNCTIONAL FATBURNER		

Kursbeschreibung



Functional Muscle Up	Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten zum Muskelaufbau
Functional Fatburner	Funktionelles Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten zur Definition & Fettverbrennung
Tough Area	Hindernislauf - Bootcamp - Functional Training. Kraft / Ausdauer / Geschicklichkeit / Koordination / Mut... <i>am WALDFREIBAD WALBECK</i>
BOOTCAMP**	OUTDOOR-TRAINING auf 10ner Karte <i>in KEVELAER & GELDERN</i>

Nicht Deine Zeit oder Dein Standort?

Es besteht immer die Möglichkeit neue Trainingsgruppen ins Leben zu rufen - stelle einfach Deine persönliche Anfrage.

Bitte ausreichend gedämpfte, feste und saubere Sportschuhe!

Bitte Handtuch mitbringen!!!

Kurse finden ab einer Teilnahme von 3 Mitgliedern statt.

