




NEUVERPACKT TRAININGSLOFT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 Uhr FUNCTIONAL TRAINING			10.00 Uhr  NEUVERPACKT BOOTCAMP			
	18.00 Uhr  NEUVERPACKT BOOTCAMP	18.30 Uhr FUNCTIONAL TRAINING				
19.00 Uhr FUNCTIONAL TRAINING			19.00 Uhr  NEUVERPACKT BOOTCAMP	19.00 Uhr FUNCTIONAL TRAINING		

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.

