

NEUVERPACKT TRAININGSLOFT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	18.00 Uhr  NEUVERPACKT <i>BOOTCAMP</i>		18.00 Uhr FUNCTIONAL TRAINING			
				18.30 Uhr  NEUVERPACKT <i>BOOTCAMP</i>		
19.00 Uhr FUNCTIONAL TRAINING		19.00 Uhr  NEUVERPACKT <i>BOOTCAMP</i>	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.

