



Das Studio für medizinische Fitness

Functional Training

Alltagsbezogene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten zur sportlichen Leistungssteigerung mit den Schwerpunkten Körperbeherrschung, Intensitätswechsel und Ganzkörperperformance



Informationen zum Kurs

Montag, 19.30 – 20.15 Uhr
Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr
Kursleitung: Fitnesstrainer

Fortlaufender Kurs
Einstieg jederzeit möglich
Wo: Dülken, Lindenallee

Nur mit Voranmeldung!
Mitglieder frei; Nicht-Mitglieder über 10er-Karte