



DER FRÜHE VOGEL – Funktionelles Ganzkörperworkout

Dieses INTENSIVE TRAINING ist der richtige Start, damit du fit und mit frischem Kopf in deinen Tag starten kannst!

Nach einem kurzen, aber DYNAMISCHEN WARMUP geht es ans Eingemachte. FUNKTIONELLE ÜBUNGEN, die vor allem mit dem Eigengewicht deines Körpers durchgeführt werden sind der Kern dieses Trainings. Nach dem schweißtreibenden Teil erwartet dich ein STRETCHING, um immer die volle Beweglichkeit deines Körpers abrufen zu können.

Über 12 Einheiten hinweg kommst du zu einer besseren Fitness und Beweglichkeit. Starte jetzt und erlebe ein neues Körpergefühl!

Wir freuen uns auf dich.

Kurszeiten: 7:00 – 7:45 Uhr

Kosten: Euro 82,-- / 10 Einheiten à 45 min.