

FUNctional Training

... ist das ideale Training für dich, wenn du

- die Qualität deiner Bewegungen verbessern willst,
- im Alltag gesunde Bewegungen etablieren möchtest,
- die Leistung in deiner individuellen Sportart steigern willst,
- Sportverletzungen vermeiden oder vorbeugen möchtest,

und auf der Suche nach dem perfekten Ganzkörperworkout bist.

Im Rahmen von FUNctional Training

- beanspruchst du immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig,
- arbeitest du mit mehrdimensionalen Bewegungen,
- stärkst du auch immer den Core,
- trainierst du alle 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination).

Nebenbei erwartet dich jede Menge Spaß an der Bewegung egal ob mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten.

Und das Gute dabei:

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – du kommst deinem persönlichen Fitnessziel einen Schritt näher.