

STB 16.07.22 **Functional Fitness und Bodyweight**

FL-16

Zielgruppe: Erwachsene
Ort: Langenenslingen
Referentin: Bettina Häfele
Gebühr: 55,00 € mit GymCard 57,50 € ohne GC
Zeit: 09:00 – 18:00 Uhr
Meldeschluss: 02.07.22

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist gerade im Trend. Functional Training und Bodyweight-Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Core-Training stärkt Bauch, Rücken und die tiefliegenden Muskeln. Teilweise werden die Übungen im Intervall durchgeführt, da findet jeder Anregungen für seine Stunden. Ideal auch für große oder gemischte Gruppen und wenn keine Geräte zur Verfügung stehen.