

NEU
Funktional Training
by FIT PLUS



FUNKTIONAL TRAINING by FIT PLUS

Mit allen Inhalten aus dem modernen Athletik-Training. Neben Kraft und Ausdauer werden Koordination und Mobilität trainiert. Zum Einsatz kommen Zusatzgeräte wie Mini Band, Medizinbälle, Battle Ropes, Slings, usw. Jeder Teilnehmer trainiert an seiner persönlichen Leistungsgrenze. Damit jeder auf seine Kosten kommt, gibt es Einsteiger Kurse (erlernen Grundübungen und Techniktraining) und die aufeinander aufbauenden Kurse Funktional Training I und Funktional Training II.

FIT PLUS Funktional-Training-Programm:

montags	09:15-10:00 Uhr	CROSS POWER	mit Steffi	Raum II
dienstags	20:15-21:15 Uhr	FUNKTIONAL TRAINING 1	mit Lukas	Raum I
donnerstags	17:30-18:30 Uhr	DEEP WORK	mit Fabienne	Raum I
freitags	18:45-19:45 Uhr	FUNKTIONAL TRAINING 1	mit Max	Raum I
samstags	10:00-10:45 Uhr	FUNKTIONAL TRAINING Technik	mit Max/Lukas	Raum I
samstags	10:45-11:45 Uhr	FUNKTIONAL TRAINING 2	mit Max/Lukas	Raum I
samstags	16:45-17:45 Uhr	DEEP WORK	mit Eva	Raum I
sonn- & feiertags	10:00-11:00 Uhr	DEEP WORK	mit Evi	Raum II

