

Ganzkörper-Zirkeltraining mit Magnus



Start

Samstag, 28.1.2023, 8x

Uhrzeit

9.30 Uhr

Dauer

ca. 1 Stunde

Turnus

wöchentlich

Preis

120€

(zertifizierter Kurs nach ZPP)

Allgemeines

- Grundprinzip: HIIT (Hohes Intensives Intervall Training)
- Alter: Jeder, der sich fit fühlt.
- Förderung von Koordination, Kraft und Ausdauer
- mit verschiedenen Handgeräten, Hanteln sowie Eigengewicht
- verbindet sportlichem Aspekt mit physiologischen Reizen

Kursinhalte

- ✓ Korridor (Aufwärmtraining)
- ✓ Zirkeltraining (HIIT)
- ✓ Kraft, Kraft-Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit
- ✓ Cool down

Brückenstraße 4, 95168 Marktleuthen
Tel.: 09285 5692, WhatsApp: 0170 3489551

www.physio-burak.de