

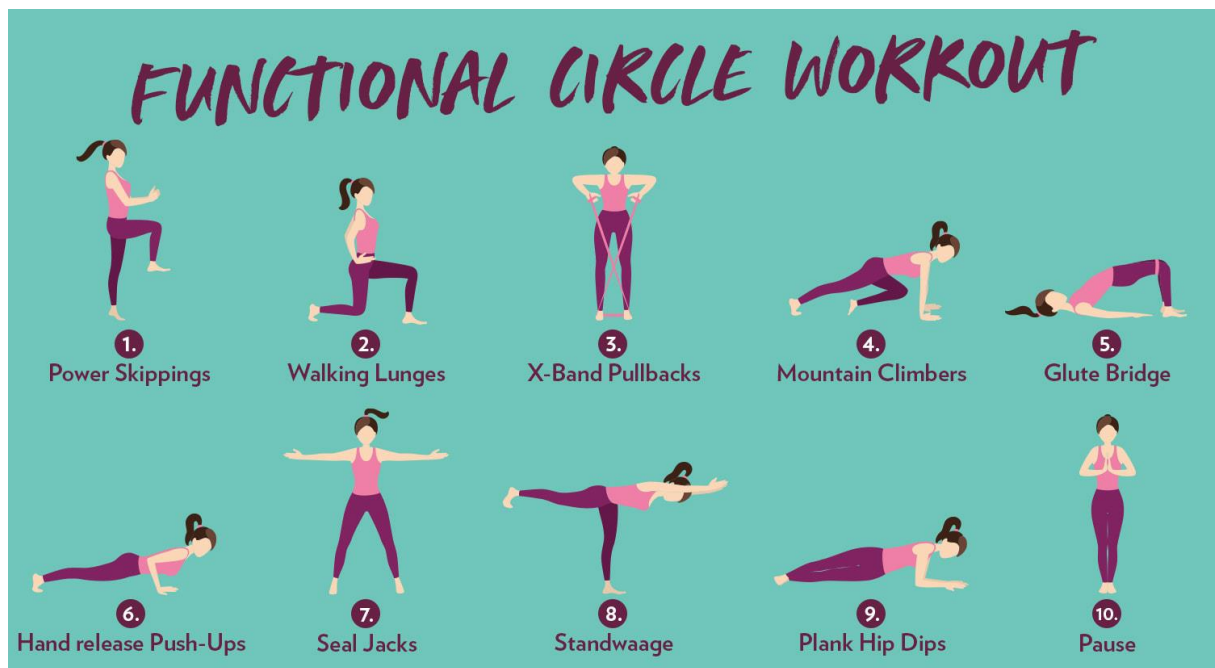
# ***Funktional Fit***

*Funktional Fitness stärkt und mobilisiert den kompletten Körper.  
Funktional Training besteht aus stetig wechselnden Übungen, dies  
kann ein Zirkeltraining oder ein hochausdauerndes Intervall  
Training sein.*

*Die Stunde besteht aus einem Warm Up und Workout Teil.*

*Der Workout Teil wird immer auf Zeit ausgerichtet sein:*

*z.B. Lunges, Crunch, Burpees, laufen etc.*



***Neu ab 01.10.2024***

***Montags***

***von 18.50 - 19.50 Uhr***

***mit***

***Christian***