

Training an der Multifunktionswand für Selbstzahler oder Hansefit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00- 9:00			8:15- 9:15	8:30- 9:30
				15:00-16:00
				16:00-17:00
	17:15- 18:15		17:00-18:00	
	18:15- 19:15			
		19:00- 20:00 Betriebssport geschlossene Gruppe		

Funktionelles Ganzkörpertraining ist ein Zirkeltraining, welches in kleinen Gruppen bis max. 6 Personen ausgeführt wird. Trainiert wird an der Multifunktionswand. Beim funktionalen Training handelt es sich um eine ganzheitliche Trainingsart, bei der alltagsnahe Bewegungen zur Stärkung und Stabilisierung des Körpers ausgeführt werden. Dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Das Training kann sowohl mit Gewichten als auch mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Die Übungen können dabei an jedes Niveau und alle Fitnesslevel angepasst werden. Sie werden beim Absolvieren des Trainings von unserem Sportwissenschaftler angeleitet und betreut.