



Kurs **Functional Training**

Beschreibung

Die beiden Leicht-Athletinnen Julia Simon und Nina Pishmisheva (LV Pliezhausen 2012 e.V.) bringen Dich während eines 1-stündigen Workouts so richtig zum Schwitzen. Trainiere durch komplexe Übungen, bei denen das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen gefragt ist, deine Core-Stabilität und Koordination.

Verbessere effektiv die Gesamt-Performance Deines Körpers!

Voraussetzungen Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet

Kursleitung

Julia Simon (Sportlehrerin)
Nina Pishmisheva (Fitness-Trainerin)

