



Kurs

Full-Body Zirkel

Beschreibung

Effektives, funktionales Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel. Du verbesserst deine Kraft, Ausdauer und Koordination mit Übungen, die entweder das eigene Körpergewicht oder kleine tools wie Bälle, Bänder und Hanteln nutzen. Der Kurs ist auf alle Bedürfnisse angepasst und eignet sich für Anfänger bis Fortgeschrittene. Lass dich im Team motivieren und von der Gruppendynamik mitreißen. Egal, ob du deine Fitness steigern, deine Muskeln stärken oder dich einfach fit halten möchtest - hier findest du das richtige Training und hast auch noch Spaß dabei.

Eine Einheit dauert 60 Minuten.

Voraussetzungen

Der Kurs ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Leistungsniveaus geeignet.

Astrid Slavic

Fitness-Trainerin B-Lizenz
Personal-Trainerin B-Lizenz
Lauftrainerin

„Motivation is key, discipline keeps it going“

Kursleitung

Was mich antreibt ist nicht nur die Liebe zur Bewegung, sondern der Wille, immer wieder über mich hinauszuwachsen – mental wie körperlich. Als Ausdauerathletin und Trailrunnerin mit Leidenschaft für Höhenmeter weiß ich, wie wichtig Krafteinheiten und ein stabiler Körper sind. Meine Trainingswelt ist vielseitig und kombiniert Laufsport, funktionelles Krafttraining, intensive HIIT-Einheiten sowie gezielte Wettkampfvorbereitung.

