

ROCK^{YOUR}BODY

KÖRPERLICHE & MENTALE FITNESS

Funktionelles Gruppentraining

Jeden Montag im Turnsaal
der Gemeinde in Feistritz

Funktionales Training der zusammenarbeitenden Muskelketten. Durch die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit steigern wir die Performance im Alltag.

Das Schulen von fundamentalen Bewegungsmustern ist ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses. Die Bewegungen werden gemeinsam und mit ausreichend Spaß an der Bewegung durchgeführt.

Jeden Montag:

18:00-19:00 Uhr - Gruppe I

19:10-20:10 Uhr - Gruppe II

Preis für 10 Einheiten € 110,-

Einzelne Einheiten € 14,-

Information und Anmeldung bei Trainer Stefan Lasser unter 0664/4207364

