



Functional

Losgelöst vom Maschinentraining orientiert sich das funktionale Training an alltagsnahen und freien Bewegungsmustern. Jedes Training besteht aus den folgenden vier Komponenten: dynamisches Warm-Up, Stabilisierung, Power und Kraft.

Eine korrekte, respektive gesunde, Technik ist bei der Bewegungsausführung essenziell. Diesen Anspruch verfolgen wir im kleingruppenbasierten Functional Training durch individuelle Korrekturen und Anpassungen gemäss deiner Trainingserfahrung und Fitnesslevel.

Preise: CHF inkl. MwSt. *12 Monate gültig	Einzellektion	60 Minuten	35.-
	10er Abo*	10x 60 Minuten	290.-
Wann:	Montag	17:30 - 18:30 Uhr	
	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	
Ort:	CAREFIT Hallenbad, Trainingsfläche im EG		
Leitung:	Andri Burri		

