Fitnesstraining/ Workouts

Unser Fitnesstraining besteht aus modernen Trainingsmethoden verschiedener Fitnessbereiche. Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit z. B. in einem Kraft- und Flexibilitätstraining, Zirkeltraining oder funktionalem Training.

Wir arbeiten gemeinsam an:

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Neben Übungen verhelfen Trainingskonzepte mit Trainingsgeräten, die von mir gestellt werden, zu weiteren und individuellen Erfolgen.

Auf YouTube mit meinem Format "have a sporty weekend" zeige ich freitags neue und aktuelle Workouts in den Trainingsbereichen functional training, Koordinaation, Kräftigung oder Beweglichkeit. Schau einfach unter einem der genannten Links vorbei:

Freitagsworkout Gesäß/Beine

Freitagsworkout Bauchmuskulatur