

# Weekend Special

Sonntag 29.10.2017 10:30 - 11:30

## Functional Circle

**Kursleitung: Ben Leipold-Franzen**

Im Functional Circle wird ein funktionelles Ganzkörpertraining im Stationstraining durchgeführt. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte, wie z.B. Kettlebells, Slingtrainer, Medizinbälle, Battle-Rope, etc. arbeiten vor allem die stabilisierenden funktionellen Muskelketten wirkungsvoll zusammen. Das Zirkel-Workout ist ein Wechselspiel zwischen kurzen hochintensiven Belastungen mit minimalen Pausen. Perfekt zum Auspowern!



Meldet euch an der Rezeption an!

Teilnahmegebühr: 10,00 €

Mitglieder (Kurs) kostenlos

(ohne Kurs) 5,00 €