

Funktionelles Krafttraining

Unser Kurs "Funktionelles Krafttraining" kombiniert gezielte funktionelle Gymnastik mit intensivem Gerätetraining, um Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf ein neues Level zu bringen. In den ersten 35 Minuten konzentrieren wir uns auf funktionelle Übungen, die Ihren gesamten Körper in Bewegung versetzen und die Beweglichkeit sowie die Stabilität fördern. Anschließend geht es in die 60-minütige Gerätetrainingseinheit, bei der Sie mit modernen Geräten Ihre Muskelkraft gezielt aufbauen und Ihre körperliche Fitness weiter steigern.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Alltagsbewegungen optimieren, ihre Muskulatur stärken und gleichzeitig ihre Ausdauer und Flexibilität verbessern möchten. Der abwechslungsreiche Aufbau sorgt für eine ganzheitliche Fitness – perfekt für jedes Fitnesslevel.

Übungsleiter: Sporttherapeuten-Team MeTraVit

Treffpunkt: Gymnastikhalle 1

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 120,00€

Kursbeginn: Einstieg jederzeit möglich

Wann: flexibel

Da es sich um ein Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, werden die Kursgebühren anteilmäßig von der Krankenkasse zurückerstattet.

Bei weiteren Fragen bitte unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden

Übungsleiter: Rehasport-Team MeTraVit

Anmeldung: Empfang MeTraVit

Wann: Gerätetraining von 7-21Uhr möglich, Kurs nach Kursplan

Bei weiteren Fragen unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden.

Bad Sebastiansweiler GmbH

MeTraVit

Hechinger Straße 26

72116 Mössingen