

Ab Montag, 27.02.2023

beginnt eine neue Stunde

von 19.00-20.00 Uhr in der Jahnhalle

mit Katrin Handgrödinger de Ruiz

Intervall-Training / Functional Workout

Da ein Training intensiver wirkt, wenn es nicht immer im gleichen Belastungsbereich stattfindet, wechseln sich hier kurze, sehr anstrengende Übungseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab.

Im zweiten Teil der Stunde widmen wir uns mit funktionellen Übungen dem gesamten Körper und trainieren so Kraft, Kraftausdauer und Beweglichkeit.

Ein angenehmes Stretching rundet die Stunde ab.

