

CROSS-TRAINING

FUNKTIONELL DEINE ATHLETIK STEIGERN

Cross-Training – das sind funktionelle Bewegungen, die alle Aspekte der Fitness abdecken. Neben einem Mobility- und Movement-Teil wird durch gezieltes Krafteraining deine Leistung optimiert, die Power erhöht und deine Athletik gesteigert!

LEVEL 01- BEGINNER

Mittwoch 17.30-18.30 Uhr

12er Block - 168 € (14€/Einheit)

LEVEL 02 - FORTGESCHRITTENE

Mittwoch 19.00-20.15 Uhr

12er Block - 192 € (16€/Einheit)

Unionhalle Mauer
Hausmeningerstraße 4
3362 Mauer

Termine

08.01.25 - 15.01.25 - 22.01.25 - 29.01.25 -
12.02.25 - 19.02.25 - 26.02.25 - 05.03.25 -
12.03.25 - 19.03.25 - 02.04.25 - 09.04.25

Anmeldung - Stefan Wimmer

Personalcoach / TRX-Trainer / Slingtrainer /
Certified Functional Trainer / FMS / SFMA

0676 526 00 38

wimmer.stefan@hotmail.com



STEFAN WIMMER
SPORT & CONDITIONING

