

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!

Teilnahme für alle Sportbegeisterten möglich!
(Altersgruppe ca. 18-40 Jahre)

Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen
(first come, first serve)

Mittwoch 19.00-20.15 Uhr

10er Block - 160 €

Unionhalle Mauer
Hausmeningerstraße 4
3362 Mauer

Termine

28.09.22 - 05.10.22 - 12.10.22 - 19.10.22 -
16.11.22 - 23.11.22 - 30.11.22 - 07.12.22 -
14.12.22 - 21.12.22

Anmeldung - Stefan Wimmer
Personalcoach / TRX-Trainer / Slingtrainer /
Certified Functional Trainer / FMS / SFMA

0676 526 00 38
wimmer.stefan@hotmail.com



STEFAN WIMMER
SPORT & CONDITIONING

Beach &
Wassersport
Zentrum WALLSEE

