



T.A.F. - Training: Allround, Functional



Garantierte Durchführung

Beschreibung

T.A.F. ist ein gut strukturiertes, funktionelles Trainingsprogramm. Die Lektionen basieren auf ganzheitlich ausgerichteten Übungen, welche sowohl Stabilität als auch Mobilität, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Einheiten einbeziehen. Mit dem Workout trainieren Sie Ihre Fitness und Figur gleichermassen. Kräftigende Einheiten wechseln sich mit intensiven Cardio-Sequenzen ab und führen dadurch zu einem spürbaren Nachbrenneffekt. Das angestrebte Ziel: Höchstmögliche Trainingseffizienz bei gesteigerter Leistungsfähigkeit und gleichzeitigem Aktivieren von positiven Stoffwechselprozessen.

Inhalt

- Verschiedene Module mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Level 1: Übungsvorbereitung und Beweglichkeit
- Level 2: Stabilitäts- und Mobilitätsübungen
- Level 3: knackige und hochintensive Intervalleinheiten und Stütz- Sequenzen, die das Körperfett schmelzen lassen; abschliessende Techniken lösen Muskelverspannungen und sensibilisieren das zentrale Nervensystem
- Abrunden der Lektion mit dem Augenmerk auf die Muskulatur und das Bindegewebe

Voraussetzung

Keine

Zielgruppe

Gesunde Erwachsene

Lernziele

- Sie haben Ihre Ausdauer und Kraft verbessert.
- Sie wissen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.
- Sie haben Freude daran gewonnen, die individuelle Fitness zu verbessern.
- Die Verletzungsanfälligkeit im Alltag wurde durch das Trainieren von Beweglichkeit und Stabilität minimiert.

Datum

04.12.2018 - 26.03.2019 / E_1248831

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Di

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





T.A.F. - Training: Allround, Functional



Garantierte Durchführung

Dauer 14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis CHF 196.00
Durchführungsort Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	04.12.2018	12:10 - 13:00
	2 Di	11.12.2018	12:10 - 13:00
	3 Di	18.12.2018	12:10 - 13:00
	4 Di	08.01.2019	12:10 - 13:00
	5 Di	15.01.2019	12:10 - 13:00
	6 Di	22.01.2019	12:10 - 13:00
	7 Di	29.01.2019	12:10 - 13:00
	8 Di	05.02.2019	12:10 - 13:00
	9 Di	12.02.2019	12:10 - 13:00
	10 Di	19.02.2019	12:10 - 13:00
	11 Di	26.02.2019	12:10 - 13:00
	12 Di	12.03.2019	12:10 - 13:00
	13 Di	19.03.2019	12:10 - 13:00
	14 Di	26.03.2019	12:10 - 13:00