



T.A.F. - funktionelles Intervalltraining



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

09.06.2020 - 30.06.2020 / E_1393896

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Di

Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 56.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

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

klubschule

MIGROS



T.A.F. - funktionelles Intervalltraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	09.06.2020	12:10 - 13:00
2 Di	16.06.2020	12:10 - 13:00
3 Di	23.06.2020	12:10 - 13:00
4 Di	30.06.2020	12:10 - 13:00