

Funktionelles Outdoor Training 2023

Mobilisieren, stabilisieren, kräftigen

High-Intensity Intervall Trainingsformen



Leitung	Heiner Iten
Wochentag	Mittwoch
Zeit	19:00 - 20.15 Uhr
Ort	Schulhaus Bünde (neuer Treffpunkt!)
Termine	14. Juni ABC des Funktionellen Trainings 21. Juni Sprints, Sprünge & more 28. Juni Kraft, Stabilität 5. Juli Faszien & grand final
Kosten	Mitglieder gratis Nichtmitglieder 10.—pro Training / 30.—ganzer Block
Kontakt / Infos	info@trackclub.ch / 076 522 51 67 Anmeldung unter www.trackclub.ch