



get Fit

Bodyweight Aus der Mitte kommt die Kraft!

Sie haben Interesse an den Methoden des Bodyweight-Trainings, mit denen Sie ihre Kraft, Beweglichkeit und Fitness durch Training ohne Gewichte und spezielle Geräte steigern können?

Prima! Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Denn nicht nur im beruflichen Alltag sondern auch für ihre Sportart benötigen Sie ein funktionell gut ausgebildetes Muskelkorsett. Sie werden dadurch leistungsfähiger und Ihre Bewegungsabläufe gesünder. In unseren Kursen zeigen wir Ihnen die unterschiedlichen Methoden des Bodyweight Trainings. Wie Sie diese in ihren Alltag integrieren und somit Ihre Rumpfstabilität effektiv verbessern können. Der Erfolg ist Ihnen damit garantiert.

Kursdaten:

Termin:

Di. jeweils 19:45 - 20:45

Do. jeweils 19:45 - 20:45

Start: Kalenderwoche 38
8 Termine

Wo:

Talentschmiede
Am Stadion 1, 54292 Trier

Trainer:

Jens Nagel

Preis:

100,- EUR pro Person
getFit spendet 2,50 EUR an Papillion

Mitzubringen sind:

- Turn/Gymnastikmatte
- Handtuch
- bequeme Sportkleidung
- Hallenschuhe



micline.de-194-1227-1617-3

Jens Nagel,
staatl. gepr.
Sportlehrer

Am Stadion 1 • 54292 Trier
Fon + 49 (0) 651 46 299 007

Mobil + 49 (0) 176 650 534 40
info@getfit-online.de

www.getfit-online.de