

Functional progression

Schwerpunkt Rückenfitness



Dieses Training bietet Gelegenheit, sich intensiv und umfassend zu fordern und den Körper nach seinem kompletten Leistungsvermögen abzufragen.

Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden vielfältig bearbeitet. Dazu nutzen wir neben dem eigenen Körpergewicht nahezu die gesamte Bandbreite der top ausgestatteten Sportstätte.

Die Übungen sind allzeit variabel und können von der Intensität individuell angepasst, gemildert oder gesteigert, werden.

Functional progression bringt dich auf die nächsthöhere Stufe – zu besser koordiniertem Krafteinsatz, ökonomisierten Bewegungsabläufen und einem besseren Körpergefühl.



© LSB, Fotos A. Bowinkelmann, M. Grosler

Komm vorbei und mach mit!

Immer mittwochs

20 - 21 Uhr, TS-Haus Halle 1

Kursnummer: 201H65

Weitere Informationen erhalten Sie am Infopoint.



Stand: 5.3.2020

TS 79 Bergisch Gladbach

Langemarckweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 0 • www.TS79.de

Öffnungszeiten: Mo 8 - 20 Uhr, Di - Do 8 - 18 Uhr, Fr 8 - 14 Uhr