



T.A.F. - funktionelles Intervalltraining



Cours garanti

Description

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.

Contenu

- 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

Prérequis

Keine

Groupe cible

Gesunde Erwachsene

Objectifs

- 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.

Date

09.06.2020 - 30.06.2020 / E_1393896

Horaire

12:10 - 13:00 h

Jours

Ma

Durée

4 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 56.00

Lieu du cours

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

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

école-club

MIGROS



T.A.F. - funktionelles Intervalltraining



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Ma	09.06.2020	12:10 - 13:00
2 Ma	16.06.2020	12:10 - 13:00
3 Ma	23.06.2020	12:10 - 13:00
4 Ma	30.06.2020	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

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

école-club

MIGROS