

Functional Training

Beim Functional Training werden komplexe Muskelgruppen beansprucht. Es dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es kommt darauf an den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag fit zu machen.

TERMINE:

Montag	17:30 - 18:30	Forest
Dienstag	19:30 - 20:30	Forest
Mittwoch	10:30 - 11:30	JGym
Donnerstag	18:30 - 19:30	Forest

SPORTSTÄTTEN:

Forest Gym[Forest]



Inheidener Str. 64

Jungle Gym[JGym]

Inheidener Str. 64

WEITERE INFOS:

Sportcenter Bornheim
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt
Tel. 069 9450720
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de