

**FUNKTIONAL TRAINING**



# **4XF TOUGHCLASS**

## **Cardio-Kraft-Koordination-das Workout!**

Das neue Gruppen-Workout begeistert alle die sich gemäß ihres individuellen Leistungsvermögens auspowern wollen.

Tough-Class ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung.

Bei der ToughClass...

- wird nach dem HIIT (High Intensity Intervall Training) Prinzip trainiert
- dient als Orientierung für die Dauer der Übungsausführung eine Zeitvorgabe und keine Wiederholungsanzahl
- gibt es Differenzierungsmöglichkeiten jeder Übung, um für jedes Leistungsniveau die richtigen Übungen bereitzustellen
- gibt es motivierende Musik während des Workouts, aber keine auf den Takt abgestimmten Bewegungen oder Choreografien
- stehen Genauigkeit und die individuelle Übungsausführung im Vordergrund
- wird ohne Geräte durchgeführt, mit dem eigenen Körpergewicht



**Start: Montag, 8. Januar 2018**

**19.00-20.00 Uhr**

**Sporthalle am Oberstenhof in Bückeburg**

**10er- Kurs, 40€, zwei zahlen 60€**