

Functional Training

Online und live Training über Zoom

→ Ganzkörpertraining zur Stabilisierung des Muskelapparats, der Sehnen und der Gelenke. Freie Übungen mit komplexen Bewegungsabläufen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. ←

Sonntag 10.00 Uhr

(aus dem Wohnzimmer, Garten etc.)

Für das Training benötigst Du nur eine Matte,- oder ein großes Handtuch und eine Flasche Wasser!

Das Training findet über Zoom statt.
Du musst Dir dafür nichts herunterladen, nur den zugeschickten Link anklicken und dann bist Du schon beim Online Training am Start!

Hast Du Lust mit mir etwas Gutes für Deinen Körper zu tun und auch während des Lockdowns fit zu bleiben? Dann schreibe mir gerne: kena-hardt@t-online.de



Das bin ich! Kena Hardt, 24 Jahre alt,
Fitness- und Personaltrainerin! 😊