



FUNCTIONAL-TRAINING-WEEK

CLUB SARIGERME PARK (Sarigerme, Türkei)

10.06.2019–17.06.2019

EVENT-PREIS: **inklusive**¹

INTENSIV UND KRAFTVOLL

Dieses TOP Event macht dich rundum fit. FUNCTIONAL TRAINING ist ein Training, das sich mit den Funktionen des Körpers auseinandersetzt. Die „Bewegungssoftware“ des Körpers wird trainiert, wodurch Bewegungen effizienter werden und einen Bezug zu den vielfältigen Belastungen und Anforderungen des Alltags herstellen.

Trainiere mit unseren TOP Experten aus den Bereichen Fitness und Ernährungsberatung – ob in Kleingruppen am Iron Qube, beim Tabata- oder BOOTCAMP-Training am Strand, Athletiktraining im Stationsbetrieb oder beim fascialFACTS®. Einige Programme werden von einem erfolgreichen Perkussionisten mit Live Drumming oder der HANG Drum begleitet, was dem Training ein besonderes und außergewöhnliches Erlebnis verleiht. Erlebe die Vielfalt dieses effektiven und motivierenden Trainings, bei dem du Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit förderst und verbesserst.

FACTS

6-Tage-Event mit Functional Training am Iron Qube, Athletiktraining, BOOTCAMP-Training, Faszientraining, Indoor Cycling, deepWORK®, Hot Iron®, Qigong, Cupping-Workshop zur Selbstmassage, Drumming und HANG Drum.

Sonstiges: einzelne Event-Inhalte mit begrenzter Teilnehmerzahl.

EXPERTEN & PARTNER



Henning Fründt

Geprüfter Fitness Manager, Personal-Trainer, nationaler sowie internationaler Presenter und Ausbilder – speziell im Bereich des Personal-Trainings und des funktionellen Trainings.



Christian Spörri

IRON SYSTEM®-Mastertrainer und Geschäftsführer IFHIAS Switzerland GmbH, Lehrer für Tai Chi und Qigong, Diplomierter Shiatsu Therapeut, Instruktor Asate Medical Didge Therapy.

PROGRAMM

Mo.: Anreise

Di.–So.: Individual-, Kleingruppen-Training, Gruppenkurse, Beratung, Vorträge

Mo.: Abreise

EXPERTEN²

Henning Fründt, Christian Spörri, Gesine Ratajczyk, Sven Blankenberg, Frank Schildmann, Gunda Slomka, Domenico Di Santolo.

Mind./Max.-TN-Zahl: unbegrenzt.

Buchungsschlüssel: DLM15030

NIKE

NIKE ist exklusiver Ausstatter der WellFit®-ROBINS im Bereich Fitnesskleidung.



²Änderungen aufgrund von Wettkampfterminen oder Ähnlichem möglich.