



Timo 08.05. – 10.05.20

Functional Training

Event Beschreibung:

Functional Training mit Timo als Ausgleich zum Alltag und für einen funktionsfähigen, starken und beweglichen Körper. Hierbei geht um das Trainieren von funktionellen Bewegungen und Bewegungsabläufen - das heißt, Trainieren in natürlichen, der Körperfunktion entsprechenden Bewegungen. Somit steigern Sie alle motorischen Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Timo Granacher

Timo ist Physiotherapeut in Ausbildung und liebt es, seine sportlichen Erfahrungen an seine Kunden voller Empathie und Leidenschaft weiterzugeben. Er ist Personal Trainer und Bootcamp Leiter und betreibt in seiner Freizeit Extremsport Parkour und Freerun.