

Workout 3: Springseil Workouts

Ein Workout mit dem Seil beansprucht konditionelle, sowie koordinative Fähigkeiten → Muskelkater garantiert!

Zielgruppe	Fitness & Crossfit
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none">- Trainingsinputs für Konditionstrainings mit dem Seil- Einführung in gute Sprung-, und Schwungtechnik- Double Unders- Vermittlung von Basis Sprungtricks
Kosten	80.- pro Lektion, exkl. Reisespesen.
Kursdauer	1-2 Lektionen à 45 Minuten
Workshopleitende	Passionierte Rope Skipping VereinsleiterInnen aus der ganzen Schweiz.
Anfrage für Workshop	Bei Interesse kannst du über das Formular eine Anfrage stellen und wir melden uns gerne bei dir.

