

Functional SURFSET

Functional SURFSET ist eine Kombination aus intensivem Krafttraining und Tiefenmuskulaturtraining. Im Training werden komplexe Muskelgruppen beansprucht sowie Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag stabilisiert. Im Zirkel- oder Gruppentraining kommen Surfboards, Slashpipes und vorallem das eigene Körpergewicht zum Einsatz.

TERMINE:

SPORTSTÄTTEN:

WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt
Telefon 069 / 4600040
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 20.00 Uhr