

# Functional-Cross-Training



**Power dich aus** und werde fitter mit dem Functional – Cross – Training. Dich erwartet ein **Kraft – Ausdauer – Zirkel**, bestehend aus funktionalen Übungen gepaart mit Elementen aus dem HIIT – Training. – Das perfekte Workout für **den ganzen Körper**.

Eingebaute **Tabata** Übungen, eine sehr effektive Variante des HIIT, sorgen für eine abwechslungsreiche Trainingseinheit. Alle Übungen sind leicht verständlich und in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausführbar. Dadurch kann **JEDER**, ohne Vorkenntnisse, teilnehmen.

Kursbeginn: 08.01.2026 (10 Einheiten)

Wann: Donnerstag, 19:15 – 20:15 Uhr

Übungsleiterin: Nils Keiper, Group Fitness Trainer

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

Anmeldung/Info: Nils Keiper, Tel: 0176-60168880, Mail: [nilskeiper@gmx.de](mailto:nilskeiper@gmx.de), sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro