

# Morgen Grundtræning

*Generel kredsløbs, stabilitets styrke af både mave-lænd, over- og underekstremiteter.*

*Træningen tilpasses den enkeltes behov og mål med træningen.*

*Du behøves ikke at have gener for at deltage, men kan også gå på holdet for at forebygge, eller ville holde dig i god form.*

*Der trænes både med egen kropsvægt, bolde, Kettlebells MTT udstyr og på maskiner.*

*Pris fra: 1270,-*