

KURSLEITFADEN für Erwachsene

Stufe 1 (für Einsteiger)

Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung

Stufe 2 (für Einsteiger & Fortgeschrittene)

Training mit leichter Intensität (Kraftausdauer) und geringer Herzkreislaufbelastung

Stufe 3 (für Fortgeschrittene)

Training mit mittlerer-hoher Intensität (Hypertrophie-Maximalkraft) und mäßiger-hoher Herzkreislaufbelastung