

CROSS SPORTS ist die reinste und klarste Form des Fitnessstrainings. Die dynamischste und anspruchsvollste Fitness Sportart, die es gibt. Es formt Athleten, die die Definition „FIT“ wahrhaftig verdient haben. CROSS SPORTS ist mehr als funktionelles Ganzkörpertraining. Geeignet für Anfänger, Hobby- und Profisportler, fordert es alle physischen Grundfähigkeiten:

- Ausdauer (Kondition)
- Kraft
- Kraftausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination
- Widerstandsfähigkeit

In kurzen intensiven Einheiten wird die maximale Leistung erbracht. Das Leistungsniveau des Trainierenden ist zweitrangig, denn durch den Aufbau der Übungen ist es für Anfänger sowie für Profisportler geeignet und fordert das maximal Mögliche.

CROSS SPORTS ist eine der anspruchsvollsten Sportarten überhaupt. Die Belastungen sind ab einem gewissen Level so hoch, dass der Körper bis an seine Grenzen gehen muss. Dann kommt es - wie bei vielen Extremsportarten - auf den psychischen Kampf und die mentale Stärke des Athleten an.

CROSS SPORTS ist die Zukunft. Das Resultat jahrzehntelanger Erfahrung.

