

TRAININGSZEITEN

SO WURDEST DU NOCH NIE BEWEGT.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 8:00	Active2Work		Active2Work		Active2Work
8:00 9:00	Wirbelsäule		Wirbelsäule		Wirbelsäule
9:00 10:00	Wirbelsäule		Wirbelsäule		
10:00					
11:00					
12:00					

GÜLTIGKEITSZEITRAUM JUNI & JULI 2018

15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:00 18:00	Faszientr.		Faszientr.	Golftraining	
18:00 19:00	Xerl Training	Kurs Wirbelsäule	Vitaltraining	Kurs Outdoor	
19:30 20:00	Vitaltraining	Xerl Training	Xerl Training		
20:30					
21:00					

WELCHES TRAINING PASST ZU DIR?

- Active2Work:** Ganzkörpertraining für alle Zielgruppen, die gerne früh aufstehen.
- Wirbelsäule:** Kräftigung des Rückens und Bauchs in Kombination mit Gleichgewicht und Koordination.
- Faszientraining:** Training der Faszien, die den Körper geschmeidig und beweglich halten. Der ideale Ausgleich zu langem Sitzen.
- Outdoor:** Trainingscircle an der frischen Luft kombiniert mit Ausdauer (bei Schlechtwetter Indoor mit offenem Fenster)
- Vitaltraining:** Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jede Zielgruppe.
- Golf Fitness:** Spezielles Ausgleichs- und Vorbereitungstraining für jeden Golfer.
- Xerl-Training:** Für Freunde des gepflegten Muskelkaters.

Deine bevorzugte Trainingszeit entspricht nicht deiner Zielgruppe? Wir passen die Intensität gerne individuell an deine Bedürfnisse an! Komm dann, wenn du Zeit hast!