

W O C H E N P L A N bis Sommer 2020



Gruppenkurse

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8							
9				Muscle Pump 9:15-10:00			
10				Stretch and Relax 10:15-11:00			
11							Aerobic Surprise 10:30-11:15
12							
13	Functional Circuit 12:30-13:15						
14							
15							
16							
17							Functional Circuit 17:30-18:15
18							

WAS?	WIE?	WER?	INTENSIV?
Stretch and Relax	Beweglichkeits- und Entspannungstraining	Anfänger bis Köner	leichte bis mittlere Intensität
Muscle Pump	Kraftausdauertraining mit der Langhantel, Ganzkörperworkout für die Muskeln	Anfänger bis Köner	individuell
Aerobic Surprise	Aerobics Best of	Anfänger bis Köner	mittlere Intensität
Functional Circuit	Zirkeltraining mit und ohne Geräte/Gewichte, Ganzkörperworkout für Muskeln und Herz	Anfänger bis Köner	individuell