

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	10.30 RÜCKENZIRKEL					
			12.30 RÜCKENZIRKEL			
19.00 RÜCKENZIRKEL "Core"				19.00 RÜCKENZIRKEL "Core"		

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HITT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

					12.15 TRX STABILISATION	
		17.45 TRX BAUCH-BEINE-PO				17.00 TRX YOGA
18.15 TRX BODY FIT	18.30 FUNKTIONELLES WORKOUT	18.30 HITT INTERVALL TRAINING		18.15 TRX BAUCH-BEINE-PO		
			19.00 TRX BODY FIT			

BLACKROLL
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für
Schulter/Nacken Ausdauersportler
Lendenwirbelsäule

MODUL MOBILISATION

					13.00 FT Mobilisation	
17.45 FT Hüfte /Lenden- wirbelsäule						
	19.30 FT Sportler		18.30 FT BWS/Schulter/ Nacken			

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

10.30

RÜCKENZIRKEL

12.30

RÜCKENZIRKEL

19.00

RÜCKENZIRKEL
"Core"

19.00

RÜCKENZIRKEL
"Core"

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HITT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					12.15 TRX STABILISATION	
		17.45 TRX BAUCH-BEINE-PO				17.00 TRX YOGA
18.15 TRX BODY FIT	18.30 FUNKTIONELLES WORKOUT	18.30 HITT INTERVALL TRAINING		18.15 TRX BAUCH-BEINE-PO		
			19.00 TRX BODY FIT			

BLACKROLL
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für
Schulter/Nacken Ausdauer Sportler
Lendenwirbelsäule

MODUL MOBILISATION

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					13.00 FT Mobilisation	
17.45 FT Hüfte /Lenden- wirbelsäule						
	19.30 FT Sportler		18.30 FT BWS/Schulter/ Nacken			