

Outdoor Kursplan

EBENE2 Fitness

Gültig ab 15.06.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 Uhr	Yo-Fit	Fit in den Tag	Fit in den Tag	Fit in den Tag	Faszien & Rücken
11:00 Uhr	BBP	Rückenfit			Fit ins Wochenende
16:00 Uhr					Fatburner
17:30 Uhr	Intervall	Fatburner	Yo-Fit	Rückenfit	
18:30 Uhr	Strech/Relax	Faszien & Rücken	Intervall	BBP	

Die Kurse dauern
45 Minuten.
Bitte die Verhaltens-
regeln beachten!
(Bei Unwetter finden die
Kurse im Kursraum statt.)

BESCHREIBUNG:

BBP: Bauch Beine Po

Intervall: Zeitgesteuertes intensives Krafttraining

Strech/Relax: Entspannungs- und Dehnübungen

Yo-Fit: Fließende Übungen zur Verbesserung von Kraft und Mobilität

Fatburner: lass die Corona Pfunde schmelzen

Rücken-Kompakt: Mobilisations- und Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur

X-Press Workout: Intensives Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerübungen

FaszienFit: Spezielles Training zur Regeneration + Schmerzlinderung mit Hilfe einer Massagerolle