

Member Kursplan EBENE2 Fitness

Stand: Oktober 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 Uhr	Yo-Fit			Faszien-Fit			
10:00 Uhr					Faszien-Fit		
10:30 Uhr						X-Press Workout	X-Press Workout
11:00 Uhr		Rücken-Kompakt	X-Press Workout				
16:30 Uhr		X-Press Workout			Faszien-Fit		
17:00 Uhr	Intervall			Rücken-Kompakt			
17:30 Uhr	Stretch/Relax		Yo-Fit	X-Press Workout			
19:30 Uhr	Intervall		X-Press Workout				

RELOADED

BESCHREIBUNG:

Intervall: Zeitgesteuertes intensives Krafttraining

Stretch/Relax: Entspannungs- und Dehnübungen

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

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