

DIENSTAG

18:30 Uhr

HIT (High Intensity Training) 40min

Intensives Ganzkörper-Workout mit kurzen Pausen auf der Trainingsfläche.

DONNERSTAG

11:00 Uhr

STARKER RÜCKEN 50min

Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter mit Kleingeräten und Stretching.

18:00 Uhr

CORE & STABILITY 30min

Intensives Kraft- und Stabilitätstraining mit dem eigenen Körpergewicht.

18:30 Uhr

MOBILITY & RELAX 30min

Mobilität, Stretching, Entspannung und Training mit der Faszienrolle