



Gym-Studio Attenhofen

Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
09:15	Sanfte Wohlfühlstunde	Morgenworkout Abwechslungsreiches Programm aus Pilates, Rückenfit und Functional-Training	Morgenworkout Abwechslungsreiches Programm aus Pilates, Rückenfit und Functional-Training		
09:30					
09:45					
10:00					
10:15					
10:30					
		[...]			
17:00		Mix aus Pilates und Rückenfit	Pilates		
17:15					
17:30					
17:45	Functional-Training Intensives Training zum Schwitzen und fit bleiben – bei geeignetem Wetter im Freien				
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15	Rückenfit Gelenkig werden und bleiben				
19:30					
19:45					
20:00					
20:15					

Gerne können auch Zeiten außerhalb des Plans für ein **individuelles Trainingsprogramm** (Personaltraining) gebucht werden.