Gym-Studio Attenhofen

Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:15	**Sanfte Wohlfühlstunde**		**Morgenworkout** Abwechlungsreiches Programm aus Pilates, Rückenfit und Functional-Training	
09:30				
09:45				
10:00		**Aqua-Fitness** Bei Regen, Workout im Studio		**Aqua-Fitness** Bei Regen, Workout im Studio
10:15				
10:30				
10:45				
11:00				
		[...]		
17:00		**Mix aus Pilates und Rückenfit**		
17:15				
17:30			**Pilates**	
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 (Personal Training) gebucht werden.

Stand Mai 2024