



Gym-Studio Attenhofen

# Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
09:15	<b>Workout im Sitzen</b>	<b>Morgenworkout</b> Abwechslungsreiches Programm aus Pilates, Rückenfit und Functional-Training	<b>Morgenworkout</b> Abwechslungsreiches Programm aus Pilates, Rückenfit und Functional-Training		
09:30					
09:45					
10:00					
10:15					
10:30					
		[...]			
17:00		<b>Mix aus Pilates und Rückenfit</b>	<b>Pilates</b>		
17:15					
17:30					
17:45	<b>Functional-Training</b> Intensives Training zum Schwitzen und fit bleiben – bei geeignetem Wetter im Freien				
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15	<b>Rückenfit</b> 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.