

Ab März 2020: Fit in den Frühling - Kleingruppenworkout

Termine: ab 5. März 2020 wöchentlich immer donnerstags von 18.00 – 19.00

Starte fit in den Frühling mit unseren wöchentlich variierenden Trainingseinheiten in der Kleingruppe.

Einheit 1: 5. März von 18. – 19.00	Funtone Cardio (Ganzkörperkräftigung mit Cardiotteilen)
Einheit 2: 12. März von 18. - 19.00	Hotyoga mit Black Roll Elementen
Einheit 3: 19. März von 18. - 19.00	Kraftzirkel im Stationsbetrieb
Einheit 4: 26. März von 18. - 19.00	Power Workout mit Kleingeräten
Einheit 5: 2. April von 18. - 19.00	Detoxyoga & Relax
Einheit 6: 8. April von 18. - 19.00	Core & Beckenbodentraining
Einheit 7: 16. April von 18. - 19.00	Terraband Workout
Einheit 8: 23. April von 18. - 19.00	Kraftzirkel mit Fokus auf Koordination
Einheit 9: 30. April von 18. - 19.00	Hot Yoga
Einheit 10: 7. Mai von 18. - 19.00	Rückenfit und Stabilisationstraining