

Kursplan EBENE2 Fitness

gültig ab September 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr							
09:30 Uhr	BBP						
10:00 Uhr			Reha-Sport		Faszien & Rücken		
10:30 Uhr						X-Press-Workout	X-Press-Workout
11:00 Uhr		Rückenfit Stabil-er-leben	Fit in den Tag				
11:30 Uhr							
17:00 Uhr	Intervall			Rücken-Kompakt			
17:30 Uhr	Stretch/Relax		YoFit	X-Press-Workout			
18:00 Uhr		Power-Workout	Functional Workout	Reha-Sport			
18:30 Uhr							
19:00 Uhr							
19:30 Uhr	Intervall						

45 Min. - von der KK bezuschusst!

Nur mit VO der KK!

25 Min. X-Press Kurse

BBP: Bauch Beine Po

Intervall: Zeitgesteuertes intensives Krafttraining

Stretch/Relax: Entspannungs- und Dehnübungen

Yo-Fit: Fließende Übungen zur Verbesserung von Kraft und Mobilität

Rücken-Kompakt: Mobilisations- und Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur

X-Press Workout: Intensives Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerübungen

FaszienFit: Spezielles Training zur Regeneration + Schmerzlinderung mit Hilfe einer Massagerolle