

Aerobic – Stundenplan

gültig ab 1. 10. 2018

(Änderungen sind dem Verein vorbehalten)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
8:00 – 9:00	Dagi Step for fun M-S		
18:30 – 19:30	Susi Body – Workout L,M	Petra Bauch-Beine-Po M,S	Andrea Pilates
19:30			Dagi Damentraining Kraftkammer L-S
19:30 – 20.30	Agnes Power – Workout S		

Legende:

Step for fun: abwechslungsreiche Step – Choreografien mit poppiger Musik

Body - Workout: vielfältiges Ganzkörpertraining

Power – Workout: schweißtreibendes und effektives Intervalltraining für Kräftigung und Ausdauer

Bauch - Beine – Po: straffe und trainiere deine Problemzonen

Pilates: sanftes Training zur Stabilisation und Kräftigung des gesamten Rumpfes

S: schwer

M: Mittel

L:leicht

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: 06603536142