

KURSPLAN April - Juli 2024

Kursblock: 15.04. - 12.07.2024



Montag	<p>MAMIFIT 09:15 - 10:15 GELNHAUSEN/HAITZ Modehaus Flach OUTDOOR 11 Trainingseinheiten für 99 € Trainingspause: 20.5. & 17.6.</p>	<p>Bei schlechtem Wetter findet der Kurs kurzfristig im FITNESSLIFE Gelnhausen statt.</p>	
Mittwoch	<p>TRX MAMAFIT Zirkeltraining Intensiv 9:15 - 10:00 Fitnesslife GELNHAUSEN INDOOR 11 Trainingseinheiten für 99 € Trainingspause: 1.5. & 19.6.</p>	<p>TRX MAMAFIT 10:15 - 11:00 Fitnesslife GELNHAUSEN INDOOR 11 Trainingseinheiten für 99 € Trainingspause: 1.5. & 19.6.</p>	<p>POWERFIT 19:15 - 20:15 BAD ORB Hof Sonnenberg OUTDOOR 10 Trainingseinheiten für 90 € Trainingspause: 1.5., 29.5. & 19.6.</p>
Donnerstag	<p>MAMIFIT 09:15 - 10:15 Kurpark BAD ORB OUTDOOR 10 Trainingseinheiten für 90 € Trainingspause: 9.5., 30.5. & 20.6.</p>	<p>Bei schlechtem Wetter steht uns eine Überdachung zur Verfügung.</p>	<p>TRX 20:00 - 20:45 Fitnesslife GELNHAUSEN INDOOR 10 Trainingseinheiten für 90 € Trainingspause: 9.5., 30.5. & 20.6.</p>
<p>Level 1 / Einsteiger: Wiedereinstieg in den Sport nach Entbindung mit langsamer Steigerung der Intensität</p>			
<p>Level 2 / Mittelstufe: Nach Wiederaufbau deiner Grundfitness</p>			
<p>Level 3 / Fortgeschrittene: Es gibt keine Ausrede mehr :-)</p>			