

KURSPLAN Januar - März 2023

Kursblock: 09.01. - 30.03.2023

Trainingspause: 20.02. - 24.02.2023

11 Trainingseinheiten für 99 €



STEFFI.FIT

Montag	MAMIFIT 09:30 - 10:30 BAD ORB Hof Sonnenberg OUTDOOR	Bei schlechtem Wetter steht uns in Bad Orb eine Überdachung zur Verfügung.	
Mittwoch	TRX MAMAFIT 9.30 - 10:15 GELNHAUSEN FITNESSLIFE INDOOR	Bei schlechtem Wetter steht uns in Bad Orb eine Überdachung zur Verfügung.	POWERFIT 19:15 - 20:15 BAD ORB Hof Sonnenberg OUTDOOR
Donnerstag	MAMIFIT 09:30 - 10:30 GELNHAUSEN/HAITZ Modehaus Flach OUTDOOR	Bei schlechtem Wetter findet der Kurs kurzfristig im FITNESSLIFE Gelnhausen statt.	TRX 20:15 - 21:00 GELNHAUSEN FITNESSLIFE INDOOR

Du buchst dein(e) Wunschkurs(e) immer nur für einen bestimmten Zeitraum/Kursblock.

Level 1 / Einsteiger:

Wiedereinstieg in den Sport nach Entbindung mit langsamer Steigerung der Intensität

Level 2 / Mittelstufe:

Nach Wiederaufbau deiner Grundfitness

Level 3 / Fortgeschrittene:

Es gibt keine Ausrede mehr :-)