

KURSPLAN August - Dezember 2023

Kursblock: 21.08. - 21.12.2023

Trainingspause: KW 39, 43 & 47

15 Trainingseinheiten für 135 €



STEFFI.FIT

Montag	MAMIFIT 09:30 - 10:30 BAD ORB Kurpark/Salinenplatz OUTDOOR	Bei schlechtem Wetter sind wir auf dem Hof Sonnenberg. Dort steht uns eine Überdachung zur Verfügung.	
Mittwoch	TRX MAMAFIT Zirkeltraining Intensiv 9:30 - 10:15 GELNHAUSEN Fitnesslife INDOOR	TRX MAMAFIT 10:30 - 11:15 GELNHAUSEN Fitnesslife INDOOR	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 20:00 - 20:45 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 :-)