

# Morgen Programm 2023

Alle Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!!

Einsteiger bitte beim Trainer melden!

Mittwoch 10:00-11:00	Freitag 09:00-10:00	Samstag 12:00-13:00
Core-Kraft-Training (Januar/Februar)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Januar/Februar/März)	Ober-/Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen) (Januar/Februar)
"Programm folgt" (März/April)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (April/Mai/Juni)	Core-Kraft-Training (März/April)
"Programm folgt" (Mai/Juni)		Hot Iron II (Mai/Juni)
"Programm folgt" (Juli/August)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Juli/August/September)	M.A.X.      Athletik-Workout (Juli/August im Wechsel)
"Programm folgt" (September/Oktober)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Oktober/November/Dezember)	Hot Iron Cross (September/Oktober)
"Programm folgt" (November/Dezember)		Ober-/Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen) (November/Dezember)

**ACHTUNG: geänderte Trainingszeit am Samstag!!**

# Abend Programm 2023

Alle Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!!

Einsteiger bitte beim Trainer melden 😊 !!!

Montag 18:00-19:00	Dienstag 19:00-20:00	Mittwoch 17:00-18:00	Mittwoch 18:00-19:00	Donnerstag 19:00-20:00
<b>Hot Iron II</b> (Januar/Februar)	<b>Core-Kraft-Training</b> (Januar/Februar)	<b>Hot Iron Cross</b> (Januar/Februar)	<b>FireWorks</b> <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Januar/Februar/März)	<b>M.A.X.</b> <b>Athletik- Workout</b> (Januar/Februar im Wechsel)
<b>M.A.X.</b> <b>Athletik- Workout</b> (März/April im Wechsel)	<b>Hot Iron I</b> (März/April)	<b>Ober-/Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen)</b> (März/April)	<b>FireWorks</b> <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (April/Mai/Juni)	<b>Hot Iron Cross</b> (März/April)
<b>Hot Iron Cross</b> (Mai/Juni)	<b>Ober-/Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen)</b> (Mai/Juni)	<b>M.A.X.</b> <b>Athletik- Workout</b> (Mai/Juni im Wechsel)	<b>FireWorks</b> <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Juli/August/September)	<b>Core-Kraft-Training</b> (Mai/Juni)
<b>Core-Kraft-Training</b> (Juli/August)	<b>Hot Iron II</b> (Juli/August)	<b>Hot Iron I</b> <b>Hot Iron Cross</b> (Juli/August)	<b>FireWorks</b> <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Juli/August/September)	<b>Ober- /Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen)</b> (Juli/August)
<b>Ober- /Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen)</b> (September/Oktober)	<b>M.A.X.</b> <b>Athletik- Workout</b> (September/Oktober im Wechsel)	<b>Core-Kraft-Training</b> (September/Oktober)	<b>FireWorks</b> <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Oktober/November/ Dezember)	<b>Hot Iron II</b> (September/Oktober)
<b>Hot Iron I</b> (November/Dezember)	<b>Core-Kraft-Training</b> (November/Dezember)	<b>Hot Iron Cross</b> (November/Dezember)	<b>FireWorks</b> <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Oktober/November/ Dezember)	<b>M.A.X.</b> <b>Athletik- Workout</b> (November/Dezember im Wechsel)