

Morgen Programm 2022

Alle Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!!

Einsteiger bitte beim Trainer melden!

Mittwoch 10:00-11:00	Freitag 09:00-10:00	Samstag 13:00-14:00	
Core-Kraft-Training (Januar/Februar)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Januar/Februar/März)	Ober-/Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen) (Januar/Februar)	
Hot Iron Cross (März/April)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (April/Mai/Juni)	Core-Kraft-Training (März/April)	
Ober-/Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen) (Mai/Juni)		Hot Iron II (Mai/Juni)	
Hot Iron II (Juli/August)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Juli/August/September)	M.A.X.	Atletik-Workout
M.A.X.		(Juli/August im Wechsel))	
Athletik-Workout (September/Oktober im Wechsel)	FireWorks <i>Muskelaufbau für Gesäß und Rücken</i> (Oktober/November/Dezember)	Hot Iron Cross (September/Oktober)	
Core-Kraft-Training (November/Dezember)		Ober-/Unterkörpertraining Intensiv (je 4 Wochen) (November/Dezember)	

Abend Programm 2022

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