

## **DIENSTAG**

18:30 Uhr

**HIT (High Intensity Training) 40min**

Intensives Ganzkörper-Workout mit kurzen Pausen auf der Trainingsfläche.

## **DONNERSTAG**

11:00 Uhr

**STARKER RÜCKEN 50min**

Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter mit Kleingeräten und Stretching.

18:00 Uhr

**CORE & STABILITY 30min**

Intensives Kraft- und Stabilitätstraining mit dem eigenen Körpergewicht.

18:30 Uhr

**MOBILITY & RELAX 30min**

Mobilität, Stretching, Entspannung und Training mit der Faszienrolle