

Small Group Fitness 2019

Montag	TRX	Power Plate	Tabata
08.30	■		
09.00		■	
09.30	■		
10.00		■	
12.00	■		
12.30		■	
13.00	■		
13.30		■	
17.30	■		
18.00		■	
18.30	■		
19.00		■	
19.30	■		
20.00		■	
20.30	■		
21.00		■	
Dienstag	TRX	Power Plate	Tabata
08.30	■		
09.00		■	
09.30	■		
10.00		■	
12.00	■		
12.30		■	
17.30	■		
18.00		■	
18.30	■		
19.00		■	
19.30	■		
20.00		■	
Mittwoch	TRX	Power Plate	Tabata
08.30	■		
09.00		■	
09.30	■		
12.00			■
12.30		■	
16.30	■		
17.00		■	
17.30	■		
18.00		■	
18.30	■		
19.00		■	
19.30	■		
20.00		■	
20.30		■	

Donnerstag	TRX	Power Plate	Tabata
09.00	■		
09.30	■		
10.00		■	
10.30		■	
12.00	■		
12.30			■
17.30	■		
18.00	■		
18.30		■	
19.00	■		
19.30		■	
20.00	■		
20.30		■	
Freitag	TRX	Power Plate	Tabata
08.00	■		
08.30	■		
09.00		■	
09.30		■	
10.00			■
10.30		■	
12.00	■		
12.30		■	
18.00	■		
18.30		■	
19.00	■		
19.30			■
Samstag	TRX	Power Plate	Tabata
09.00			■
09.30	■		
10.00		■	
Sonntag	TRX	Power Plate	Tabata
12.00			■
12.30	■		
13.00		■	

Anmeldung frühestens eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder an der Rezeption.

TRX Suspension Training: Aktivieren und stärken Sie Muskelgruppen, die Sie im Alltag kaum wahrnehmen. Trainieren Sie gezielt Muskeln, die Ihren Körper stabilisieren und eine gesunde Körperhaltung bewirken.

Power Plate: Beschwingt, aktiviert, kräftigt: Ihre Muskelfasern reagieren auf Vibrationen, die durch mechanische Schwingungen ausgelöst werden. Ein Reflex, der alle beteiligten Muskeln stark aktiviert und in kurzer Zeit spürbar stärkt.