

Deine Coachingzeiten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 – 09.30 Uhr milon	10.00 – 10.30 Uhr milon	09.00 – 09.30 Uhr eGym	10.00 – 10.30 Uhr Kraft	09.00 – 09.30 Uhr flexx
09.30 – 10.00 Uhr Kraft	10.30 – 11.00 Uhr Kraft	09.30 – 10.00 Uhr flexx	10.30 – 11.00 Uhr eGym	09.30 – 10.00 Uhr milon
10.00 – 10.30 Uhr flexx	11.00 – 11.30 Uhr flexx	10.00 – 10.30 Uhr Kraft	11.00 – 11.30 Uhr milon	10.00 – 10.30 Uhr eGym
10.30 – 11.00 Uhr eGym	11.30 – 12.00 Uhr eGym	10.30 – 11.00 Uhr milon	11.30 – 12.00 Uhr flexx	10.30 – 11.00 Uhr Kraft
17.00 – 17.30 Uhr flexx	17.00 – 17.30 Uhr milon	17.00 – 17.30 Uhr Kraft	17.00 – 17.30 Uhr milon	17.00 – 17.30 Uhr eGym
17.30 – 18.00 Uhr eGym	17.30 – 18.00 Uhr Kraft	17.30 – 18.00 Uhr eGym	17.30 – 18.00 Uhr flexx	17.30 – 18.00 Uhr Kraft
19.00 – 19.30 Uhr milon	18.00 – 18.30 Uhr flexx	19.00 – 19.30 Uhr flexx	18.00 – 18.30 Uhr eGym	19.00 – 19.30 Uhr milon
19.30 – 20.00 Uhr Kraft	18.30 – 19.00 Uhr eGym	19.30 – 20.00 Uhr milon	18.30 – 19.00 Uhr Kraft	19.30 – 20.00 Uhr flexx

Wärme dich vorher auf und warte am Check-In. Anmeldung im Voraus oder auch spontan. Melde dich dazu am Check-In.

milon

Vorstellung und Erläuterung des einfachen, sicheren und effektiven Grundlagentrainings/Betreuung und Begleitung/Anpassung der Bewegungen und Intensitäten

flexx

Einführungen und Optimierung deines Beweglichkeitstrainings mit Hilfe von flexx und Faszienübungen

eGym

Basiseinführung in das erweiterte Zirkeltraining/Update auf eGym Premium für neue Trainingsimpulse/Infos zur eGym-Trainingsapp

Kraft

Zusatzübungen zu den Zirkel-systemen/Erstellung deines Trainingsprogrammes/Optimierungen, Tipps und Anpassungen zu bestehenden Trainingsplänen