

Fitnesskursplan



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9:00-10:00 T1 Bodystyling	9:00-10:00 T1 Bodystyling	8:30-9:30 T2 Jumping 2	9:00-10:00 T1 Bodystyling	17:20-18:20 T1 TRX	11:00-12:30 T2 Cycling 1	10:45-11:45 T1 Good Morning Sunday 1
10:10-11:10 T2 Cycling	17:20-18:20 T1 TRX	18:00-19:00 T3 Fasyo	10:10-11:10 T2 Cycling	18:30-19:30 T1 Jumping	13:30-15:00 T1 Jumping 1	
17:30-18:30 T2 Cycling	17:20-18:20 T2 Jumping	19:10-20:10 T2 Cycle well	18:00-19:00 T1 Pilates			
18:30-19:30 T1 Move&Sretch	18:30-19:30 T1 Power Mix		18:30-19:30 T2 Cycling			
	18:30-19:30 0 Fitcamp		19:00-20:00 T1 Iron Power			
	19:00-20:30 T3 Yoga					

Reha-Train GmbH & Co. KG
Fitness- & Gesundheitszentrum
Marktplatz 1, 97828 Markttheidenfeld

09391/609900
info@reha-train.de

www.reha-train.de

Kursanmeldung unter:
www.reha-train.de/online-termin

- Kondition & Kraft
- Kraftausdauer
- Muskelaufbau
- Beweglichkeit, Haltung & Tiefenmuskulatur

- T1 Train 1 (EG)
- T2 Train 2 (UG)
- T3 Train 3/ Oase (OG)

- 0 Outdoor von April -September (Wiese Biergarten); ab Oktober Train 2

- 1 von Okt-Apr zu ausgewählten Terminen
- 2 2-wöchentl. in ungeraden KW