

GRUPPEN- TRAININGSPLAN



Yvonne Höllriegl
IN GUTEN HÄNDEN

MONTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	08:00 – 09:00 Funktionelle Ganzkörperkräftigung	
09:00 – 10:00 Rücken-Fit		
16:30 – 17:30 Rücken-Fit		16:30 – 17:30 Rücken-Fit
17:30 – 18:30 Funktionelle Ganzkörperkräftigung		

Änderungen im Trainingsplan sind jederzeit möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben. An Feiertagen findet kein Training statt.

Probetraining bitte nur mit vorheriger Anmeldung.

ICH FREUE MICH AUF DEIN KOMMEN!