

READY? LET'S GO



DIENSTAG 01.09.

18:00-19:00 Uhr Eröffnungsworkout - Full Body

Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht inkl. einem leckerem Qi2 Shake

MITTWOCH 02.09.

18:30-19:15 Uhr Full Body

Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

DONNERSTAG 03.09.

18:30-19:15 Uhr Cardio

Intervalltraining mit konditionellen Übungen für hohen Kalorienverbrauch

MONTAG 07.09.

18:30-19:15 Uhr Boxen/Kampfsport Workout

gezieltes Kraftausdauer Workout für Boxer & Kampfsportler

DIENSTAG 08.09.

18:30-19:15 Uhr Calisthenics (*)

MITTWOCH 09.09.

15:00- ca. 16:30 Uhr Technik-Workshop Grundübungen

Die Teilnehmer lernen hier die korrekten Ausführungen und verschiedene Techniken zu den Grundübungen im Fitness

18:30-19:15 Uhr Full Body

Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

DONNERSTAG 10.09.

18:30-19:15 Uhr Cardio

Intervalltraining mit konditionellen Übungen für hohen Kalorienverbrauch

MONTAG 14.09.

18:30-19:15 Uhr Boxen/Kampfsport Workout

gezieltes Kraftausdauer Workout für Boxer & Kampfsportler

DIENSTAG 15.09.

18:30-19:15 Uhr Calisthenics (*)

MITTWOCH 16.09.

18:30-19:15 Uhr Full Body

Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

DONNERSTAG 17.09.

18:30-19:15 Uhr Cardio

Intervalltraining mit konditionellen Übungen für hohen Kalorienverbrauch

MONTAG 21.09.

18:30-19:15 Uhr Boxen/Kampfsport Workout

gezieltes Kraftausdauer Workout für Boxer & Kampfsportler

DIENSTAG 22.09.

18:30-19:15 Uhr Calisthenics (*)

MITTWOCH 23.09.

15:00- ca. 16:30 Uhr Technik-Workshop Grundübungen

Die Teilnehmer lernen hier die korrekten Ausführungen und verschiedene Techniken zu den Grundübungen im Fitness

18:30-19:15 Uhr Full Body

Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

DONNERSTAG 24.09.

15:00- ca. 16:00 Uhr Seminar Ernährung

theoretisches Wissen und Kenntnisse über die Ernährung im Muskelaufbau

18:30-19:15 Uhr Cardio

Intervalltraining mit konditionellen Übungen für hohen Kalorienverbrauch

FREITAG 25.09.

18:00-19:00 Uhr Special Workout

MONTAG 28.09.

18:30-19:15 Uhr Boxen/Kampfsport Workout

gezieltes Kraftausdauer Workout für Boxer & Kampfsportler

DIENSTAG 29.09.

18:30-19:15 Uhr Calisthenics (*)

MITTWOCH 30.09.

18:30-19:15 Uhr Full Body

Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht