



SALWENDER TRAINING

Kursplan

TRX-Suspensions-Training «Strong»: Kraft, Ausdauer

Montag 19.30 Uhr*

Dienstag 18.15 – 19.10 Uhr

Mittwoch 18.15 Uhr

*voraussichtlich ab Herbst 21 wieder Indoor

TRX-Suspensions-Training «Core»: Kraft, Bodyshaping, Stabilisation, Fatburner

Mittwoch 08.30 – 09.25 Uhr

Outdoor-Training: Kraft, Ausdauer

Montag 19.00 – 19.55 Uhr*

*voraussichtlich bis Herbst 21

PILBO - Pilates + Bodyforming: Shaping, Kraft, Stabilisation

Freitag 08.30 – 09.25 Uhr