

# Member Kursplan EBENE2 Fitness

Stand: November 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 Uhr	Yo-Fit			Faszien-Fit			
10:00 Uhr					Faszien-Fit		
10:30 Uhr						X-Press Workout	X-Press Workout
11:00 Uhr		Rücken-Kompakt	X-Press Workout				
16:30 Uhr		X-Press Workout			Faszien-Fit		
17:00 Uhr	Intervall			Rücken-Kompakt			
17:30 Uhr	Stretch/Relax		Yo-Fit	X-Press Workout			
19:30 Uhr	Intervall		X-Press Workout				

**RELOADED**

## BESCHREIBUNG:

**Intervall:** Zeitgesteuertes intensives Krafttraining

**Stretch/Relax:** Entspannungs- und Dehnübungen

**Yo-Fit:** Fließende Übungen zur Verbesserung von Kraft und Mobilität

**Rücken-Kompakt:** Mobilisations- und Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur

**X-Press Workout:** Intensives Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerübungen

**FaszienFit:** Spezielles Training zur Regeneration + Schmerzlinderung mit Hilfe einer Massagerolle