










MONTAG		MITTWOCH		FREITAG
<p>8:00 – 8:45</p> <p>Cardio-Jump-Fit </p> <p>Ab 8:45 Bauchmuskeltraining (ABS)</p>	<p>4 - Wochen Power-Programm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fatburner-Workout's • Step / Jump fit • Circuit-Geräte-Training • HIIT • Langhantel -Workout • Boxfit • IDC • Slingtraining  <p>FÜR 20 €</p> <p>Zusatz-Angebot</p> <p>9 Tage Aloe-Vera Reinigungskur</p> <p>9-Tage-Start im Team:</p> <p>I. Gruppe: 2.2.2019 II. Gruppe: 9.2.2019 III. Gruppe: nach Fasching</p> <p>Info-Tag am: Di. 22.1.2019 9:00 - 9:30 Uhr oder 19:00-19:30Uhr</p> <p> Clean 9</p>	<p>8:00 – 8:45 Cardio-Slingtrainer-Zirkel BBP/Rücken/Arme/Ausdauer</p> <hr/> <p>8:45 – 9:30 Workout Time</p> <p></p>	<p>Anmeldung + Info: www.in-motion-rhoen.de</p> <p></p> <p>4 Wochen Winter-fit Du kannst alle Trainingseinheiten + Geräte zu den Öffnungszeiten frei nutzen</p> <p>Ausnahme:</p> <p>Wichtige Info: Am Rosenmontag 04.März 2019 keine Kurse!!!</p>	<p>8:00 – 8:25 Indoor-Cycling + Bauchmuskeltraining</p> <p></p> <p>8:30 – 9:00 Fatburner-Step</p>
<p>9:00 – 9:30 Fatburner-Step + ABS </p>			<p>17:30 – 18:15 Strong-Attack Langhantel-Workout</p> <p></p> <p>18:30 – 19:00 Indoor-Cycling</p> <p></p>	
<p>18:00 -18:30 Mixed-Workout Full-Body Power</p> <p>18:35 – 19:15 Cardio- Jump fit</p> <p>Ab 19:30 – 20:00 Slingtrainer & Workout</p>				

