










„life in motion“ Frühlingskurse ab 18. März 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH		FREITAG
<p><u>8:00 – 8:55</u></p> <p>Circuit –Geräte-Training + Kraft-Cardio-Power</p>	<p>Senior 60+ <u>14:30 – 15:15</u></p> <p>Gedächtnistraining & Sitztanz</p>	<p><u>8:00 – 8:55</u> </p> <p>Circuit –Geräte-Training + Strong-Attack Langhantel</p>	<p>www.in-motion-rhoen.de</p>  <p>life in motion Fitness · Gesundheit · Lernen</p> <p>Anmeldung + Info</p> <p>06656-919265 oder</p> <p>info@in-motion-rhoen.de</p>	<p><u>8:00 – 9:00</u></p> <p>Circuit –Geräte-Training + Kraft-Cardio Power & Step</p>
<p><u>9:00 – 9:55</u></p> <p>Cardio & Workout-Kurs</p>	<p>Unser effektives Circuit-Trainings-Programm</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ verbrennt enorm viele Kalorien ✓ nur 30 Minuten ✓ gezielt & straffend ✓ kurbelt den Stoffwechsel an ✓ trainiert die komplette Muskulatur ✓ Bauchmuskel „intensiv“ ✓ beugt Rückenbeschwerden vor 	<p><u>9:00 – 9:55</u></p> <p>Cardio & Kraft-Power-Kurs</p>		<p><u>9:15 – 10:00</u></p> <p>Senioren-sport 60+ Herz-Kreislauftraining + Krafttraining an Geräten + Beweglichkeitstraining</p>
<p><u>10:10 – 10:55</u></p> <p>Senioren-gymnastik 70+ auf/um den Stuhl... mobil & beweglich bleiben</p> 		<p><u>10:05 – 10:50</u></p> <p>Senioren-Aktivgymnastik 60+ Beweglichkeit & Muskeltraining</p>	<p><u>17:30 -19:00</u> </p> <p>Circuit –Geräte-Training + Strong-Attack Langhantel</p> <p>Langhantel- Kraft-Workout + Cardio Fatburner = maximaler Erfolg für deine Figur</p>	<p><u>18:00 – 19:00</u></p> <p>Circuit –Geräte-Training + Kraft- Cardio- Power & Step</p> 
<p><u>18:00 – 18:45</u></p> <p>Rücken-fit-Kurs</p> 		<p><u>19:00 – 19:45</u></p> <p>Rücken-Fit- Kurs Beweglicher & starker Rücken</p> 		<p></p> <p>Strong-Attack</p> <p>Was erwartet Dich?</p> <p>=> Langhantel-Workout => Functional Training => Cardio Fatburner => Fazientraining & Bindegewebsmassage</p> <p>In allen Kursen mit dem Symbol </p>
<p><u>18:30– 21:00</u></p> <p><u>Gerätetraining (frei)</u></p>		<p><u>20:00 – 21 :00</u></p> <p>Move & Box Functional Training</p>	<p><u>19:15 – 20:15</u></p> <p>Indoor-Cycling</p>	
<p><u>18:50- 19:50</u></p> <p>Cardio & Workout-Kurs</p>		<p><u>20:00 - 21:00</u></p> <p>Cardio & Workout-Kurs</p>	<p>Funktionales Training // TRX Training</p>	

life in motion Fitness. Gesundheit. Lernen. Zur Lindenhart 2b- 36129 Hettenhausen

Info`s Rückseite =>

Online Figur-Coaching
Fett-Attack plus

&



Schau mal rein ...Mein Online-Shop mit vielen Fitness, Wellness & Beautyprodukten zum Wohlfühlen und Fitwerden:



www.be-forever.de/Fett-Attack

Das F.I.T.-Konzept von Forever ist perfekt für deinen Weg

Am besten du beginnst sofort mit Baustein eins, mit dem **CLEAN9-PROGRAMM**. Leicht durchzuführen, entlastet **CLEAN9** den gesamten Organismus, **unterstützt innere Reinigungsprozesse** und lässt dich so deinen Körper wieder spüren. Dein Körper beginnt – unterstützt durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel und Bewegung – sich zu verändern, Nährstoffe können optimal aufgenommen werden. Du wirst dich kraftvoller und leichter fühlen.

Clean 9 - MEIN 9 Tage Kurzzeit-Fastenprogramm um sich in 9 Tagen Top-fit zu fühlen & alte Gewohnheiten und lästige Pfunde über Bord zu werfen.



Die Fett-Attack Bauchwegformel

4 - Wochen-Power Programm für einen flachen & trainierten Bauch

Was erwartet Dich bei der Bauchwegformel?

Deine Investition 20,- €

Info's auf: www.fett-attack.de

- ✓ 12 Power-Übungen für maximalen Erfolg + Effektive Fettverbrennung bereits beim Training
- ✓ Einfacher, leicht in den Alltag integrierbarer Ernährungsplan zum Fettverbrennen
- ✓ Tipp's für die Pflege und Behandlung deines Bindegewebes & der Haut rund um die Körpermitte
- ✓ Ich motiviere Dich jede Woche dranzubleiben und dein Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Du wirst Dein Ziel erreichen!