




















„life in motion“ Herbstkurse ab 2. September 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH		FREITAG	
8:00 – 8:55 Circuit –Geräte-Training + Kraft-Cardio-Power	Senior 60+ 14:30 – 15:15 Gedächtnistraining & Sitztanz	8:00 – 8:55 Circuit –Geräte-Training + Strong-Attack Krafttraining		8:00 – 9:00 Circuit –Geräte-Training Cardio-Step & Bauchtraining 	
9:00 – 10:00 Cardio & Workout-Kurs	<u>Unser effektives Circuit-Trainings-Programm</u> ✓ verbrennt enorm viele Kalorien ✓ nur 30 Minuten ✓ gezielt & straffend ✓ kurbelt den Stoffwechsel an ✓ trainiert die komplette Muskulatur ✓ Bauchmuskel „intensiv“ ✓ beugt Rückenbeschwerden vor 	9:00 – 10:00 Cardio & Workout-Kurs	www.in-motion-rhoen.de  Fitness · Gesundheit · Lernen Anmeldung + Info 06656-919265 oder info@in-motion-rhoen.de  Strong-Attack Was erwartest Dich? => Langhantel-Workout => Functional Training => Cardio Fatburner => Faszientraining & Bindegewebsmassage In allen Kursen mit dem Symbol 	9:15 – 10:00 Seniorenport 60+ Herz-Kreislauftraining + Krafttraining an Geräten + Beweglichkeitstraining	
10:10 – 10:55 Seniorengymnastik 70+ auf/um den Stuhl... mobil & beweglich bleiben 		10:05 – 10:50 Senioren-Aktivgymnastik 60+ Beweglichkeit & Muskeltraining		17:30 -18:30  Circuit –Geräte-Training + Strong-Attack Krafttraining Langhantel- Kraft-Workout + Cardio Fatburner = maximaler Erfolg für deine Figur	18:00 – 19:00 Circuit –Geräte-Training + Cardio-Step & Bauchtraining 
18:00 – 18:45 Rücken-fit-Kurs 		19:00 – 19:45 Rücken-Fit- Kurs + Strong-Attack = Starker Rücken 		20:00 – 21 :00  Move & Box + Functional Training / Fit ohne Geräte	18:00 – 19:00 Circuit –Geräte-Training + Cardio-Step & Bauchtraining 
18:30– 21:00 Gerätetraining (frei)		19:15 – 20:15 Indoor-Cycling + 10 Min. Functional Training 			18:00 – 19:00 Circuit –Geräte-Training + Cardio-Step & Bauchtraining 
18:50- 19:50 Cardio & Workout-Kurs		19:15 – 20:15 Nur 10 UE! 19:15 – 20:15 Indoor-Cycling + 10 Min. Functional Training 			18:00 – 19:00 Circuit –Geräte-Training + Cardio-Step & Bauchtraining 
20:00 - 21:00 Cardio & Workout-Kurs	19:15 – 20:15 Fit über den Winter mit  Skigymnastik ab 29.Nov. 2019 / 4 Wochen 19:15 – 20:15 SKI-FIT Training		18:00 – 19:00 Circuit –Geräte-Training + Cardio-Step & Bauchtraining 		

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

Info's zu unseren Online- Abnehmprogrammen =>



siehe Rückseite!!!!



Zusätzlich oder seperat und jederzeit zu allen unseren Kursen buchbar 😊

Die Fett-Attack Bauchwegformel

Intensives Homeworkout Programm für einen flachen & trainierten Bauch

Was erwartest Dich bei der Bauchwegformel?

Deine Investition 20,- €



- ✓ 12 Power-Übungen für maximalen Erfolg + Effektive Fettverbrennung bereits beim Training
- ✓ Online-Programm mit Sixpack-HIIT Trainingsvideo und zusätzlichen Fatburner-Mitmach-Workouts
- ✓ Trainingsplan und Ernährungsplan auch zum Ausdrucken
- ✓ 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!

Clean 9 - die bekannte 9 Tage Reinigungskur auf Aloe-Vera Basis



Zweimal im Jahr als Aktion im Studio!

Viele Info's und Erfahrungsberichte hierzu findest du auf :

www.fett-attack.de

Online-Figurcoaching Programme