



„life in motion“ Trainingsplan / Herbst ab 04. September 2023

(inkl. Gratis Online Programm)

MONTAG	INFOS	MITTWOCH		FREITAG
<p>8:00 – 8:50 Flexi-Kurs / JUMPING + Workout Immer 2 UE Jumping / 1 UE klassisches Workout (Step, Zirkeltraining, Fatburn Mix) im Wechsel. (max.10 TN)</p> <p>oder freies Gerätetraining</p>	 <p>Bitte beim Flexikurs beachten:</p> <p>Flexi-Kurs=alle grauen Trainingszeiten mit diesem Symbol jede Woche frei zur Auswahl.</p> <p>Sollte der Kursraum allerdings bereits voll sein...bitte freies Gerätetraining als Alternative nutzen.</p> <p>Danke 😊</p>	<p>8:00 – 8:50 Flexi-Kurs / PUMP Indoor Cycling o. Aerobic Warm up im Wechsel + Langhantel oder Slingtrainer o. Zirkeltraining Kraft</p>	<p>www.in-motion-rhoen.de</p> <p>Phone:06656-919265</p> 	
<p>9:00 – 9:50 Cardio-Workout-Kurs Classic</p>		<p>9:00 – 9:50 Cardio Walking Moves + Mobility Fokus Rücken</p>		<p>8:00 – 8:55 Flexi Kurs Indoorcycling Step Workout +Bauchtraining</p>
<p>10:00 - 10:45 Online-LIVE Training Rückentraining + Beweglichkeit +15 Min. Cardio Fatburner Moves</p>				
<p>18:00 -18:45 Rückenfit-Kurs mit Pezziball /Theraband + Co.</p>		<p>17:30 -18:25 Flexi-Kurs / PUMP Indoor Cycling o. Aerobic Warm up im Wechsel + Langhantel oder Slingtrainer o. Zirkeltraining Kraft</p>		<p>18:00 – 18:50 Flexi Kurs Gerätetraining o. Workout Mix 15 min. Bauchtraining intensiv</p>
<p>18:00 -20:45 Flexi Kurs Freies Gerätetraining möglich</p>		<p>18:30 -19:15 Rückenfit-Kurs mit Pezziball /Theraband + Co. (max.10 TN)</p>		<p>19:00 – 19:55 Indoor-Cycling und funktionales Training</p>
<p>19:00 -19:55 Trampolin Jump Kurs + Workout (max.10 TN) Immer 2 UE Jumping / 1 UE klassisches Workout (Step, Zirkeltraining, Fatburn Mix) im Wechsel.</p>		<p>17:30 – 19:15 Alternativ genauso freies Gerätetraining möglich</p>		<p>18:00 -18:30 Online-LIVE Premiere Bauch – Beine-Po Kraftworkout</p>
<p>20:00 -20:55 Trampolin Jump Kurs + Workout (max.10 TN) Immer 2 UE Jumping / 1 UE klassisches Workout (Step, Zirkeltraining, Fatburn Mix) im Wechsel.</p>		<p>19:30 -20:00 Online-LIVE Training Fullbody Fatburner Power</p>		

Kurskonzept Informationen (Krankenkassenzuschuss überall möglich)

- Das Kursprogramm läuft über 12 Wochen.



- **GRATIS!** Egal ob Flexi-Kurs oder Workout/Rückenfit Kurse: Das **ONLINE Training im HOMEWORKOUTSTUDIO** ist immer für dich **gratis** für die angemeldeten Kurswochen nutzbar. So kannst du zusätzlich auch noch das Training von zuhause aus mit durchziehen!
- **Es gibt wieder ein Fitness Rezept der Woche ONLINE und auch im Studio zum Nachkochen**

FLEXI Kurs: 

- => Du kannst zwischen 5-6 Trainingszeiten pro Woche wählen und auch pro Woche mehrfach trainieren.
- => Sollte der Kursraum mit bereits voll sein, kannst du einfach alternativ den Gerätebereich nutzen.
- => Generell ist freies Gerätetraining zu den angegebenen Zeiten genauso möglich
- => 129,- pro Teilnehmer (Präventionskurs)

Cardio-Kurse /Rückenfit Kurse

- => 12UE Kurse im Studio. Bitte für einen Kurstag fest einwählen!
- ⇒ Kosten: 99,- pro Teilnehmer (Präventionskurse)

Ich freu mich auf Euch und das Training

Coach Sandra