

Stundenplan



www.fitmaker.ch

	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
08.30 - 09.25				Pilates	
08.30 - 09.45			blieb fit Senioren Training		
08.45 - 09.40	Pilates				
18.00 - 18.55			M.A.X. - STABI		
18.30 - 19.30		Pilates Oberiberg			
18.30 - 19.25	Pilates			Pilates	
19.05 - 20.00			Stabilisationstraining Männer		
19.30 - 20.25	Pilates			Pilates	Aqua Power Nov - Mrz
20.00 - 21.30		Running			
20.10 - 21.05			Stabilisationstraining Männer		

Pilates	Mo, Di, Do	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Rumpftraining
Stabilisationstraining	Mittwoch	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Rumpftraining
Running	Dienstag	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
blieb fit Senioren	Mittwoch	Ausdauer, Kraft, Mobilisation, Gleichgewicht, Kognitives Denken
Aqua Power	Freitag	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination Hallenbad Minster U`iberg
M.A.X. - STABI	Mittwoch	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Rumpftraining