

# Stundenplan



[www.fitmaker.ch](http://www.fitmaker.ch)

	<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>
08.30 - 09.25				Pilates ( basic )
08.30 - 09.40			blieb fit Senioren Training	
08.45 - 09.40	Pilates ( basic )			
09.15 - 10.10		Pilates ( basic )		
09.45 - 10.55				
10.00 - 10.55				
18.45 - 19.55				
19.00 - 19.55	Pilates ( basic )		Stabilisationstraining Männer	Pilates ( basic )
20.00 - 21.15		Running Basic		
20.00 - 20.55	Pilates ( high level )			Pilates ( basic )
20.10 - 21.05		M.A.X & smart Abs		
20.00 - 20.55			Aqua Power ( auf Anfrage )	

Aqua Power ( auf Anfrage )	Mittwoch	Audauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
Pilates	Mo, Di, Do	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Rückentraining
Stabilisationstraining Männer	Mittwoch	Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Rückentraining
Running	Dienstag	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
M.A.X. & smart Abs	Dienstag	Audauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination
blieb fit Senioren	Mittwoch	Ausdauer, Kraft, Mobilisation, Gleichgewicht, Kognitives Denken
Power Pilates	auf Anfrage	Absolutes High Level Pilates by Sonja