

STUNDENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Early Morning - Training Mix Frühaufsteher 05:30 - 06:20		
	Sanftes Körpertraining Gesundheitsorientiert 10:00 - 10:50			
	Functional Training Ganzkörperübungen 18:15 - 19:15	HIIT Hoch-intensitäts Interval Training 18:15 - 19:15	Core -Training Rücken - Fit Starker Rücken 18:15 - 19:15	
	Fitness für die Füße Hallux, Plattfuß, Senkfuß Gesunde Füße !! 19:15 - 20:15			

ab 05.10.2021

- Alle Kurse sind auf 10 Teilnehmer begrenzt, ein Kurs besteht aus 8 Einheiten und kostet € 80,-
- **Anmeldung erforderlich!** Aus organisatorischen Gründen können die Kurse nicht mehr gewechselt werden.
- **Thannstraße 2 Top 2 5322 Hof bei Salzburg +43 (0)660 34 74 250 fuchsberger.fitness@gmail.com**