

TRAININGSPLAN FITNESS ERWACHSENE

Gültig ab 30.08.2022

Kenpokaan Hannover Vahrenwald



KURS		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
AEROSLING	H		12:30-13:00 Kampfkunsthalle Ralf		12:30-13:00 Kampfkunsthalle Ralf			11:30-12:30 Kampfkunsthalle Veronica
BAUCH X-PRESS	H	20:00-20:15 Crossfit EG/ Tobi						
FULL BODY STRENGTH	H		19:00-20:00 Crossfit Keller/ Sandra					
FULL BODY WORKOUT	H	17:00-17:55 Crossfit EG/ Katja	17:00-17:55 Crossfit EG/ Katja	17:00-17:55 Crossfit EG/ Katja	18:00-18:55 Crossfit EG/ Katja			
HYROX				18:00-19:00 Crossfit Keller/ Claudi		17:00-18:00 Crossfit Keller/ Anett		
CORE TRAINING	H		19:00-20:00 Crossfit EG/ Till					
KETTLEBELL	H				19:00-20:00 Crossfit EG/ Torsten			
FIT-BOXEN/FIT-KICKBOXEN	H	12.30-13:00 Boxhalle/Ralf 19:00-20:00 Crossfit EG/Tobi		12.30-13:00 Boxhalle/Ralf 19:00-20:00 Crossfit EG/ Frank		12.30-13:00 Boxhalle/Ralf		
INDOOR CYCLING	H	19:00-20:00 Cyclinghalle/ Sven		18:00-19:00 Cyclinghalle/ Sven/Finn			10:00-11:00 Cyclinghalle Sonja	
PILATES	H	18:00-19:00 Crossfit EG/ Anett			17:00-18:00 Crossfit EG/ Anett			12:30-13:30 Kampfkunsthalle Veronica
STRETCH&RELAX	H		20:00-20:30 Crossfitkeller/ Till					
YOGA	H		18:00-19:00 Oktagonhalle/ Anett			19:00-20:00 Kampfkunsthalle/ Jan		

H = in HANSEFIT MITGLIEDSCHAFT enthalten.

☐ Trainingsangebote in der Woche am Vormittag/Mittag

Die Kurse finden ab 4 Personen statt. Wir behalten uns kurzfristige Änderungen im Trainingsplan vor.

Kenpokaan e.V. Jathostr. 9, 30163 Hannover. T 0511 371255 E info@kenpokaan.de W www.kenpokaan.de