

# TRAININGSPLAN FITNESS ERWACHSENE

Gültig ab 01.12.2022

Kenpokan Hannover Vahrenwald



KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>AEROSLING</b> H		12:30-13:00 Kampfkunsthalle Ralf		12:30-13:00 Kampfkunsthalle Ralf			
<b>BAUCH X-PRESS</b> H	20:00-20:15 Crossfit EG/ Tobi						
<b>FULL BODY STRENGTH</b> H		19:00-20:00 Crossfit Keller/ Sandra					
<b>FULL BODY WORKOUT</b> H	17:00-17:55 Crossfit EG/ Katja	17:00-17:55 Crossfit EG/ Katja	17:00-17:55 Crossfit EG/ Anett	18:00-18:55 Crossfit EG/ Katja	17:00-18:00 Crossfit EG/ Anett		
<b>HYROX</b>			18:00-19:00 Crossfit Keller/ Claudi		17:00-18:00 Crossfit Keller/ Anett		
<b>CORE TRAINING</b> H		19:00-20:00 Crossfit EG/ Till					
<b>KETTLEBELL</b> H		19:00-20:00 Crossfit Keller/ Torsten		19:00-20:00 Crossfit Keller/ Torsten			
<b>FIT-BOXEN/FIT-KICKBOXEN</b> 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		
<b>INDOOR CYCLING / INDOOR ROWING</b> H	INDOOR -ROWING 19:00-20:00 Cyclinghalle/ Niklas		INDOOR- CYCLING 18:00-19:00 Cyclinghalle/ Tanja			INDOOR- CYCLING 10:00-11:00 Cyclinghalle Sven	
<b>PILATES</b> H	18:00-19:00 Crossfit EG/ Anett			17:00-18:00 Crossfit EG/ Anett			11:00-12:00 CrossFit EG Veronica
<b>STRETCH&amp;RELAX</b> H		20:00-20:30 Crossfit Keller/ Till					
<b>YOGA</b> H		18:00-19:00 Oktagonhalle/ Sebastian			18:30-20:00 Kampfkunsth Jan/Sebastian		12:00-13:00 CrossFit EG Veronica

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.