

# TRAININGSPLAN FITNESS ERWACHSENE

Gültig ab 01.10.2024

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 EG/ Sandra					
<b>FULL BODY WORKOUT</b>	H	17:00-17:55 Crossfit EG/ Anett	17:00-17:55 Crossfit EG/ Natascha K.	17:00-17:55 Crossfit EG/ Anett	18:00-18:55 Crossfit Keller/ Natascha K.	17:00-18:00 Crossfit EG/ Anett		
<b>HYROX</b>	H			19:00-20:00 Crossfit Keller/ Claudi	19:00-20:00 Crossfit Keller/ Sandra	17:00-18:00 Crossfit Keller/ Anett		
<b>CORE TRAINING</b>	H		19:00-20:00 Crossfit EG/ Till					
<b>KETTLEBELL</b>	H				18:00-19:00 Crossfit EG/ Steffi			
<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>ENDURANCE ENGINE</b> Mix aus Cyclig/ Rowing/Ski Erg/ Assault bike	H		06:00-07:00 CrossFit Keller / Katja	18:00-19:00 CrossFit Keller / Katja	06:00-07:00 CrossFit Keller / Natalie		10:00-11:00 CrossFit Keller Katja	
<b>INDOOR ROWING</b>	H	18:00-19:00 Cyclinghalle/ Niklas						
<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 Crossfit EG / Karina			18:30-20:00 Kampfkunst - halle Jan		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.