

STUNDENPLAN

BIKINI FIT 24.03.-15.04.2022



DATUM	ZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
24.03.2022	19:00 - 20:00 Uhr	Welcome-LIVE-Meeting inkl. Ernährungsgespräch	online über ZOOM
25.03.2022	ab 16:30 Uhr	Körperfett- und Gewichtsanalyse (Dauer ca. 5 Min. pro Person)	Turnsaal Tschagguns
28.03.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Intervall-Lauftraining	Illweg Tschagguns
29.03.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Bodyshape Kräftigungstraining	Turnsaal Tschagguns
31.03.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Strong Nation Fatburner Training	Turnsaal Tschagguns
04.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Intervall-Lauftraining	Illweg Tschagguns
05.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Bodyshape Kräftigungstraining	Turnsaal Tschagguns
07.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Strong Nation Fatburner Training	Turnsaal Tschagguns
11.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Intervall-Lauftraining	Illweg Tschagguns
12.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Bodyshape Kräftigungstraining	Turnsaal Tschagguns
14.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Strong Nation Fatburner Training	Turnsaal Tschagguns
15.04.2022	ab 16:30 Uhr	Körperfett- und Gewichtsanalyse (Dauer ca. 5 Min. pro Person)	Turnsaal Tschagguns