

STUNDENPLAN

BIKINI FIT 21.04.-13.05.2022



alternativ mit zusätzliche POWER WEEK vom 16.05.-20.05.2022

DATUM	ZEIT	BESCHREIBUNG	ORT
21.04.2022	19:00 - 20:00 Uhr	Welcome-LIVE-Meeting inkl. Ernährungsgespräch	online über ZOOM
22.04.2022	ab 16:30 Uhr	Körperfett- und Gewichtsanalyse (Dauer ca. 5 Min. pro Person)	Turnsaal Tschagguns
25.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Intervall-Lauftraining	Illweg Tschagguns
26.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Bodyshape Kräftigungstraining	Turnsaal Tschagguns
28.04.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Strong Nation Fatburner Training	Turnsaal Tschagguns
02.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Intervall-Lauftraining	Illweg Tschagguns
03.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Bodyshape Kräftigungstraining	Turnsaal Tschagguns
05.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Strong Nation Fatburner Training	Turnsaal Tschagguns
09.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Intervall-Lauftraining	Illweg Tschagguns
10.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Bodyshape Kräftigungstraining	Turnsaal Tschagguns
12.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Strong Nation Fatburner Training	Turnsaal Tschagguns
13.05.2022	ab 16:30 Uhr	Körperfett- und Gewichtsanalyse (Dauer ca. 5 Min. pro Person)	Turnsaal Tschagguns
16.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Intervall-Lauftraining	Illweg Tschagguns
17.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Bodyshape Kräftigungstraining	Turnsaal Tschagguns
19.05.2022	18:45 - 19:35 Uhr	Strong Nation Fatburner Training	Turnsaal Tschagguns
20.05.2022	ab 16:30 Uhr	Körperfett- und Gewichtsanalyse (Dauer ca. 5 Min. pro Person)	Turnsaal Tschagguns