

Kursplan Kreta 01.05. - 08.05.24

Summer Power Week

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Trainer
02.05.2024 Donnerstag	09:00 - 10:00	Power Yoga	Miriam
	11:30 - 12:30	Rückenpower	Michel
	17:00 - 18:00	HIIT Full Body Workout	Clemens
	18:00 - 18:30	Bauch X-press	Michel
03.05.2024 Freitag	09:00 - 10:00	Lauftreff	Clemens
	10:00 - 10:30	Stretching	Clemens
	10:30 - 11:15	Core & Stability	Michel
	11:15 - 12:30	Gym Special	Michel
	17:00 - 17:45	Beach Workout	Clemens
	18:00 - 19:00	Aqua-fit	Michel
04.05.2024 Samstag	09:00 - 10:00	Beach Yoga	Miriam
05.05.2024 Sonntag	09:00 - 10:00	Lauftreff	Clemens
	10:00 - 10:45	Stretch & Relax	Michel
	17:00 - 18:00	Aqua Fit	Michel
	18:00 - 19:00	Body-Shaping Ernährung	Clemens
	19:00 - 19:45	Gym Special	Clemens
06.05.2024 Montag	09:00 - 09:30	Morning Mobility	Clemens
	09:30 - 10:15	Koordinativ Fit	Clemens
	10:15 - 11:00	Core & Stability	Michel
	17:00 - 18:00	Tabata	Clemens
	18:00 - 19:00	Functional Workout	Michel
	19:00 - 20:30	Q&A Training & Gesundheit	Clemens & Michel
07.05.2024 Dienstag	09:00 - 10:00	Lauftreff	Clemens
	10:00 - 10:30	Stretching	Clemens
	10:30 - 11:30	Rücken Power	Michel
	17:00 - 18:00	Aqua Fit	Michel