

Trainingsplan

Montag

Kraft- und Ausdauer
Training

Riegersburg,
Neue Mittelschule

19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag

Ganzkörper-Training

Stützpunkt Mensch

18.30 - 19.30 Uhr

Mittwoch

Wirbelsäulenbetontes
Bauch-Beine-Po Training

Stützpunkt Mensch

7.30 - 8.30 Uhr

9.00 - 10.00 Uhr

Donnerstag

Pilates

Stützpunkt Mensch

18.30 - 19.30 Uhr

Freitag

Dehnen, Mobilisieren
& Entspannen

Stützpunkt Mensch

8.30 - 9.30 Uhr

Samstag

Kraft-Training

Intervall / TRX / Circle Training

Stützpunkt Mensch

8.30 - 9.30 Uhr

Trainingsabo

€ 25,00

monatl. (1 Jahr Bindung)



Wer einen Monat kein Training
wahrnehmen kann, erhält eine
Massagebehandlung im darauf
folgenden Monat.
Termin gleich online buchen.