



ONLINE-KURSE MIT EVELYN

Montag

	KURS	EQUIPMENT
9:00	Bodyforming Beine-Po	Gewichte-Loop
9:45	Bodyforming Bauch	Matte
17:00	Bauch-Rücken-Intensiv	Matte 1 schweres Gewicht 2 leichte Gewichte

Dienstag

	KURS	EQUIPMENT
9:30	Gymnastik	
10:15	Reha-Sport	Einwilligungserklärung erforderlich

Mittwoch

	KURS	EQUIPMENT
17:00	Cross-Training	2 schwere Gewichte Matte/Stuhl/Loop Erhöhung (Stepper)

Donnerstag

	KURS	EQUIPMENT
9:00	Bodyforming Beine-Po	Gewichte-Loop
9:45	Bodyforming Bauch	Matte
17:00	Reha-Sport	Einwilligungserklärung erforderlich

Freitag

	KURS	EQUIPMENT
10:00	Pilates	Matte
17:00	Cross-Training	2 schwere Gewichte Matte/Stuhl/Loop Erhöhung (Stepper)

EQUIPMENT	ALTERNATIVE
3 Kg Hantel	2*1,5 L Flaschen
5-9 Kg	6 Wasserflaschen
< 9 Kg	Kiste/Kübel/Korb befüllen
Teppichfliesen	Skatboard
Stepper	Lappen/Tuch
	Tritt /Holzblock

Weitere Informationen und Anmeldung unter: evelyn.mueller@mtv-heide.de

Das Online-Training erfolgt über die Software „Zoom“, welche im Internet /Store kostenlos heruntergeladen werden kann.

Individualtraining und bewegungstherapeutische Anwendungen nach Absprache.