



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

Mittwoch

	KURS	EQUIPMENT
16:00	Kindersport	2 schwere Gewichte
17:00	Cross-Training	Matte/Stuhl/Loop Erhöhung (Stepper)

Freitag

	KURS	EQUIPMENT
9:30	Faszien-Pilates	Matte
17:00	Cross-Training	2 schwere Gewichte Matte/Stuhl/Loop Erhöhung (Stepper)
18:00	Zumba	

Dienstag

	KURS	EQUIPMENT
9:00	Rückentraining	Handtuch/Stuhl
10:00	Reha-Sport	Einwilligungserklärung erforderlich

Donnerstag

	KURS	EQUIPMENT
9:00	Bodyforming	Gewichte-Loop
10:00	Zumba	Matte
16:00	Beckenboden-Bauchtraining	Matte/Handtuch
17:00	Reha-Sport	Einwilligungserklärung erforderlich

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: esolansky@web.de

Einzeltraining und bewegungstherapeutische Anwendungen nach Absprache.