

JONNY'S CLASSES

CLUB BAHNHOF / BAHNHOFSTRASSE 10/12 / 71638 LUDWIGSBURG
- GÜLTIG AB 01.12.2016 -

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18:00 - 18:20 UHR SIXPACK TRAININGSFLÄCHE		19:00 - 19:20 UHR SIXPACK TRAININGSFLÄCHE	19:00 - 20:00 UHR FULL-BODY-WORKOUT TRAININGSFLÄCHE			
18:20 - 19:00 UHR STRONG BACK TRAININGSFLÄCHE		19:20 - 20:00 UHR BBP TRAININGSFLÄCHE				

JONNY'S CLASSES

KURSBESCHREIBUNGEN

STRONG BACK

Durch gezielte Entspannungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule sind Rückenbeschwerden schnell Geschichte.

BBP

Problemzonen werden zu deinen Lieblingszonen mit unserem Bauch, Beine und Po Kurs.

SIXPACK

Ein gezieltes Training für einen starken, geformten, straffen und flachen Bauch.

FULL-BODY-WORKOUT

Ganzkörper- und Ausdauerkrafttraining in variierender Intensität und Geschwindigkeit.