

» GROUPFITNESS | MA «

WWW.FITBASE.FITNESS

MONTAG

17:30 - 18:30 UHR
BASEBACKWORK
Kursraum

18:30 - 19:30 UHR
SHAPEBASE
Kursraum

19:00 - 19:20 UHR
COREBASE
Trainingsfläche

19:30 - 20:30 UHR
BASEBALANCE
Kursraum

19:30 - 20:30 UHR
POWERBASE
Trainingsfläche

DIENSTAG

18:30 - 19:30 UHR
DANCEBASE
Kursraum

19:30 - 20:30 UHR
BASEINTENSITY
Kursraum

20:00 - 20:20 UHR
COREBASE
Trainingsfläche

MITTWOCH

18:30 - 19:30 UHR
SHAPEBASE
Kursraum

19:00 - 19:20 UHR
COREBASE
Trainingsfläche

19:30 - 20:30 UHR
BASEBALANCE
Kursraum

DONNERSTAG

18:00 - 19:00 UHR
IRONBASE
Kursraum

19:00 - 19:30 UHR
BASEINTENSITY
Kursraum

19:30 - 20:30 UHR
BASEBACKWORK
Kursraum

20:00 - 20:20 UHR
COREBASE
Trainingsfläche

FREITAG

18:30 - 19:30 UHR
POWERBASE
Trainingsfläche

19:30 - 19:50 UHR
COREBASE
Trainingsfläche



SHAPEBASE
BASEBACKWORK
BASEBALANCE
BASEINTENSITY
POWERBASE

GANZKÖRPERTRAINING MIT KLEINGERÄTEN UND DEINEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT. TRAINIERE DEINE WIRBELSÄULE MIT BEWEGLICHKEITS- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN. TANKE KRAFT UND ENERGIE, MEISTERE DEINEN ALLTAG VITAL UND AUSGEGLICHEN. AKTIVIERE DEINEN STOFFWECHSEL! INTENSIVES & ZIELGERICHTETES CARDIO WORKOUT. WORKOUT & SKILLS. HIER LERNST DU DIE RICHTIGE TECHNIK VERSCHIEDENER LANGHANTEL-ÜBUNGEN. WENDE DIESE GLEICH IN EINEM SCHWEISSTREIBENDEN WORKOUT AN.

DANCEBASE
STEPBASE
IRONBASE
COREBASE

FREAK OUT AND DANCE!
WORKOUT MIT DEM STEP. EINFACHE SCHRITTKOMBINATIONEN BRINGEN DICH ZUM SCHWITZEN!
GANZKÖRPERTRAINING MIT DER LANGHANTEL. DU BESTIMMST DEINE TRAININGSINTENSITÄT!
DAS ULTIMATIVE WORKOUT FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN UND EINE STABILE KÖRPERMITTE.

» KURZFRISTIGE ÄNDERUNGEN UND IRRTÜMER IM KURSPLAN SIND VORBEHALTEN «