

# #Flächenkurse

- Deine Daily Dates -

*Du brauchst Motivation, neue Übungen oder einfach nur geniale Workouts!?! – Komm' in unser Kleingruppentraining. Ohne Anmeldung, Format aussuchen und mitmachen. Weitere Info's beim Trainer.*

*We love to fit you*

**MO**

*Montag*

18:00 - 19:00  
Panther Workout

**DI**

*Dienstag*

18:00 - 18:30  
Push your Limits

18:30 - 18:50  
Core Games

**MI**

*Mittwoch*

18:00 - 19:00  
Functional Fun

**DO**

*Donnerstag*

18:00 - 19:00  
Athletic Circuit

**CLUB DURLACH**



## 6-Pack Workout

*Ein kurzes, intensives Training für Deinen Waschbrettbauch.*

## Functional Fun

*Lass dich überraschen! In diesem Kurs erlebst Du abwechslungsreiche Übungen und viele Elemente die du aus anderen Kursen kennst.*

## Core Games

*Stelle deinen „Core“ mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen für Rumpf und Bauch auf die Probe!*

## Tabata

*Auspowern. Frequenz. High Intensity. Das Format 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Erholung in 8 Durchgängen.*

## Push Your Limits

*Gehe an Deine Grenzen! Wechselnde Kräftigungsübungen gepaart mit intensiven Ausdauer Intervallen bringen Dich ordentlich ins Schwitzen.*

*we ♥ to fit you*