

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9-10.30 Uhr	HIGH Workout / LOW Workout	Golf	Golf		HIGH Workout / LOW Workout
13-14 Uhr	Einzel Fitness oder Ernährungsberatung Terminabsprache			Einzel Fitness oder Ernährungsberatung Terminabsprache	
17-18.30 Uhr	HIGH Workout		LOW Workout		
18-19.30 Uhr				BACK IN SHAPE 90 Tage Ernährung	
20-21 Uhr		Einzel Fitness oder Ernährungsberatung Terminabsprache			
HIGH Workout: High Intensity Intervalltraining, Schnelle Cardioeinheiten, Kraftausdauer/ Kraftaufbau Ausschließlich trainierte Personen					
LOW Workout: Low Intersity Intervalltraining, Focus auf Ausführung, Beweglichkeit durch Dehnen, Faszienarbeit, Mobilität der Gelenke, Auszüge von Yoga und Autogenem Training - für jeden geeignet und erholsam					
HIGH Workout / LOW Workout	Low und High Workout wechselt im Wochenrhythmus				
Einzel Fitness	Klassisches PT Training Zielumsetzung von Muskelaufbau, Körperhaltung, Ausdauerverbesserung, Sportspezifisches Training		Einzel Ernährungsberatung:	Gewichtsverlust, gesündere Ernährung, Umsetzen von Vorsätzen, Verbesserung von Blutwerten	
BACK IN SHAPE	90 Tage Lifestyleoptimierung Gewichtsreduktion Einzelernährungsberatung Sporteinheiten inklusive Ernährungsvorträge				