

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Workout - Sport im Westen 8.30 - 10 Uhr		AB dem 11.09.19 Workout - Sport im Westen 8.30 - 10 Uhr	Back in Shape Run 8.30 - 9 Uhr	Workout Sport im Westen 8.30 - 10 Uhr
			Back in Shape Meeting 9-10 Uhr	
Workout Sport im Westen 17-18.30 Uhr				
		AB dem 21.08.19 NEU!! Workout Sport im Westen 18-19.30 Uhr	Back in Shape Meeting 18-19 Uhr	
			Back in Shape Run 19-19.30 Uhr	
Klassisches PT Training Zielumsetzung von Muskelaufbau, Körperhaltung, Ausdauerverbesserung, Sportspezifisches Training TERMINVEREINBARUNG telefonisch oder Email		Einzel Ernährungsberatung:	Gewichtsverlust, gesündere Ernährung, Umsetzen von Vorsätzen, Verbesserung von Blutwerten TERMINVEREINBARUNG telefonisch oder per Mail	
Back in Shape	90 Tage Lifestyleoptimierung Gewichtsreduktion Einzelernährungsberatung Sporteinheiten inklusive Ernährungsvorträge	Sport im Westen	Functional Training für Jedermann. Ob fit oder untrainiert, hier kann jeder mitmachen. Wer Spaß hat in der Gruppe zu trainieren ist hier goldrichtig.	

Änderungen der Kurse können in Ferien / Feiertagen etc. geplant werden. Diese bitte www.birdiecoach.com entnehmen.