

# » YOUR CAMP-CLASSES «

## » MONTAG «

17:00 - 18:00 UHR

**INTENSITY CLASS**

· MEDIUM ·



18:00 - 18:30 UHR

**MOBILITY CLASS**

· BASIC ·



## » DIENSTAG «

17:00 - 18:00 UHR

**ASK THE COACH**



## » MITTWOCH «

17:00 - 18:30 UHR

**POWER CLASS**

· MEDIUM ·



18:30 - 19:00 UHR

**MOBILITY CLASS**

· BASIC ·



## » DONNERSTAG «

17:00 - 18:00 UHR

**ASK THE COACH**



## » FREITAG «

17:00 - 18:00 UHR

**STRONG CLASS**

· MEDIUM ·



### INTENSITY CLASS

DU WILLST DICH ANS LIMIT PUSHEN?  
ERLEBE INTERVALLTRAINING, DAS DICH  
HÖCHSTE INTENSITÄT SPÜREN LÄSST.

### MOBILITY CLASS

DU WILLST DEINE BEWEGLICHKEIT AUF  
EIN NEUES LEVEL BRINGEN?  
ERLERNE MOBILISATIONSTECHNIKEN,  
VON DENEN DU IM TRAINING SOWIE IM  
ALLTAG PROFITIERST.

### POWER CLASS

DU WILLST DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
STEIGERN?  
ERLERNE DIE „BIG 5“-GRUNDÜBUNGEN,  
MIT DENEN DU DEN GANZEN KÖRPER  
KRÄFTIGST.

### STRONG CLASS

DU WILLST ÜBER DICH HINAUS WACHSEN?  
BEREICHERE DEIN TRAINING MIT  
VARIATIONEN, DIE DEINE MUSKELN  
STÄRKEN.

### ASK THE COACH

DU HAST FRAGEN ZUM THEMA  
TRAINING ODER ERNÄHRUNG?  
TAUSCHE DICH MIT UNSEREN  
COACHES VOR ORT AUS.



[WWW.FITCAMP.FITNESS](http://WWW.FITCAMP.FITNESS)