

» 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 LASST.

MOBILITY CLASS

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

POWER CLASS

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

STRONG CLASS

DU WILLST ÜBER DICH HINAUS WACHSEN?
BERECHERE 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