

TribalFit Kursplan

ab Januar 2016

Montag	Dienstag	Mittwoch
09.00-10.00 TribalFit WOD Beginner Frank	12.00-13.00 TribalFit WOD Advanced Frank	10.00-11.00 TribalFit WOD Beginner Win
19.30-20.30 TribalFit WOD Advanced Win	18.00-19.00 TribalFit WOD Beginner Frank	16.30-17.30 TribalFit WOD Advanced Frank
		18.30-19.30 TribalFit WOD Advanced Win
Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00-10.00 TribalFit WOD Beginner Win	08.00-09.00 TribalFit WOD Advanced Frank	11.00-12.00 TribalFit WOD Beginner Frank
19.00-20.00 TribalFit WOD Advanced Win	10.00-11.00 TribalFit WOD Beginner Win	12.00-13.00 TribalFit WOD Advanced Win
	17.30-18.30 TribalFit WOD Advanced Frank	

TribalFit Workout Of The Day Beginner

- Dieser Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet und bietet hochintensive Trainingseinheiten mit leichten Gewichten.
- Vermittelt werden Grundkenntnisse aus dem Kettlebelltraining und dem olympischen Gewichtheben.
- High intensity, constantly varying, functional movements.

ACHTUNG: Teilnahme erst ab 18 Jahren, limitierte Teilnehmerzahl.

TribalFit Workout Of The Day Advanced

- Ein intensiveres Training als unser Beginner-Workout mit komplexeren Bewegungsabläufen aus dem Bereich olympisches Gewichtheben und an den Ringen (inkl. vorbereitende Übungen).
- High intensity, constantly varying, functional movements.

ACHTUNG: Teilnahme erst ab 18 Jahren, limitierte Teilnehmerzahl.