

SHE-UNSTOPPABLE

Kurs Programm

Startzeit	Zeitblöcke
	1h

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00							
10:00			SHE-POWER (BBP) mit Nadja und/oder Lisa				
11:00							
12:00							
13:00							Alle zwei Wochen verschiedene SHE - POWER WORKOUTS mit Nadja und / oder Lisa
14:00					SHE-CREW WOD (Workout of the Day) mit Nadja und Lisa		
15:00							

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:00			SHE-LIMITLESS (Kraftausdauerpo wer) mit Nadja und /oder Lisa		SHE-INTENSE (Trampolin Power) mit Nadja und / oder Lisa		
17:00	SHE - POWER (BBP- Bauch Beine Po Battle) (mit Nadja und/ oder Lisa)	SHE - TOGETHER - wir lernen uns kennen, tauschen uns aus und ich kläre zu unterschiedlichen Themen auf die speziell Frauen betreffen (mit Jessica)					
18:00							
19:00							
20:00	SHE - INTENSE (Trampolin/ Ganzkörper Workout) (mit Nadja und/ oder Lisa)			SHE-TOGETHER - Aufklärung, Ernährung, Meditation wöchentlich neue Themen und Austausch) mit Jessica			
21:00							