

SPORT PERFORMANCE ENHANCEMENT CENTER
Reaching your potential in sport



Webpage: www.sportpec.com
 E-mail: info@sportpec.com
 Facebook: www.facebook.com/Sportpec

*** Full Body Workout / Crossfit**
 = Ganzkörpertraining, Kraft / Ausdauer: immer anders und viel mit dem eigenen Körpergewicht (Bauch-/Rumpftraining, Crossfit, Kettlebell, Circuit Training etc.)
 Wir verbrennen immer zwischen 600 und 1000 Kalorien in 1 Stunde

Circuit / Stationentraining:
 verschiedene Stationen wo jeder in 1 Minute so viel macht wie er kann! Für jedermann auf jedem Level geeignet!

*** DAMIT UNSERE TRAININGS DURCHGEFÜHRT WERDEN BRAUCHT ES MINDESTENS 3 ANMELDUNGEN!**

Dezember 2018

Da wir Wert auf kleine Gruppen von maximal 10 Personen legen bitten wir um eine kurze Anmeldung via e-mail: info@sportpec.com oder Telefon/SMS: 079 307 14 53

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3 9:30h Training 19:15h Training	4	5 18:30h Stationen Training/Pilates	6	7 18:30h Full Body Workout / Crossfit	8	9
10 9:30h Training 19:15h Training	11	12 18:30h Stationen Training/Pilates	13	14 18:30h Full Body Workout / Crossfit	15	16
17 9:30h Training 19:15h Training	18	19 18:30h Stationen Training/Pilates	20	21 18:30h Full Body Workout / Crossfit	22	23
24 Frohe Festtage	25	26 Frohe Festtage	27	28 Frohe Festtage	29	30