

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 (mit Intervalltraining-Elementen)

Faszien- / Blackroll Training: Bindegewebe straffen und Verspannungen lösen in Kombination mit Pilates Übungen

Balance Pad Trainings: Kraft, Ausdauer, Stabilität auf einem 50cm grossen und 6cm dicken Balance Pad

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

Januar 2019

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	4 18:30h Full Body Workout / Crossfit	5	6
7 18:30h Full Body Workout / Crossfit	8	9 18:30h Faszien-Blackroll Training	10	11 16h ADCHI 18:30h Crossfit	12	13
14 18:30h Training Faszien/Blackroll	15	16 18:30h Balance Pad Training	17	18 16h ADCHI 18:30h Kombi-Training	19	20
21 18:30h Kombi-Training	22	23 18:30h Kombi-Training	24	25 16h ADCHI 18:30h Kombi-Training	26	27
28 18:30h Kombi-Training	29	30 18:30h Kombi-Training	31			