

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!**

April 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 18:30h Kombi- Training Crossfit	2	3 18:30h Balance Pad, Faszien, Pilates, Circuit	4	5 16h ADCHI 18:30h Kombi- Training	6	7
8 18:30h Kombi- Training Crossfit	9	10 18:30h Balance Pad, Faszien, Pilates, Circuit	11 18:30h Kombi- Training	12	13	14
15 16h ADCHI 18:30h Kombi- Training Crossfit	16	17 18:30h Balance Pad, Faszien, Pilates, Circuit	18 18:30h Kombi- Training	19 OSTERN: Spezialprogramm	20 OSTERN: Spezialprogramm	21
22 OSTERN: Spezialprogramm	23	24 18:30h Balance Pad, Faszien, Pilates, Circuit	25 18:30h Kombi- Training	26 16h ADCHI	27	28
29 18:30h Kombi- Training Crossfit	30					