

# Functional Fitness Camp powered by INTERSPORT

im



vom 17.06.-21.06.2019

## WORKOUTS (Änderungen vorbehalten)

Uhrzeit	Mo, 17.06	Di, 18.06	Mi, 19.06	Do, 20.06	Fr, 21.06
8:00 - 9:00	<b>DAYO - Dance Yoga</b> Marcel Kuhn	<b>Athletic Yoga</b> Ania Gralak	<b>Zirkeltraining</b> Ania Gralak	<b>Power Yoga</b> Franziska Piel	<b>Athletic Training</b> Marcel Kuhn
10:00 - 11:00	<b>Kettlebell Training</b> Franziska Piel	<b>High Intensity Training</b> Ania Gralak	<b>Kettlebell Training</b> Franziska Piel	<b>Power Lifting</b> Marcel Kuhn	<b>Athletic Yoga</b> Ania Gralak
11:00 - 12:00	<b>Power Dumbbell Langhanteltraining</b> Franziska Piel	<b>Cross Training</b> Franziska Piel	<b>Faszientraining</b> Ania Gralak	<b>Performance Trainer</b> Mathias Naujocks	<b>Cross Training</b> Franziska Piel
15:00 - 16:00	<b>Athletic Training</b> Marcel Kuhn	<b>Mobility Training</b> Mathias Naujocks	<b>Core Training</b> Mathias Naujocks	<b>Power Dumbbell Langhanteltraining</b> Franziska Piel	<b>Bodyweight Training</b> Mathias Naujocks
16:00-17:00	<b>Performance Training</b> Marcel Kuhn	<b>Bodyweight Training</b> Mathias Naujocks	<b>3D Rücken</b> Mathias Naujocks	<b>Zirkeltraining</b> Ania Gralak	<b>High Intensity Interval Training</b> Mathias Naujocks
17:00 - 18:00	<b>Power Yoga</b> Franziska Piel	<b>Power Lifting</b> Marcel Kuhn	<b>DAYO - Dance Yoga</b> Marcel Kuhn	<b>Faszientraining</b> Ania Gralak	<b>DAYO - Dance Yoga</b> Marcel Kuhn



Die angebotenen Kurse werden alle von extra ausgebildeten Trainern geleitet, welche schon seit Jahren für die IFAA tätig sind. Die IFAA (Internationale Fitness Akademie) ist einer der führenden Anbieter für Aus- und Weiterbildung in der Fitness-, Wellness- und Gesundheitsbranche.

AUS LIEBE ZUM SPORT

