

# Trainingskursplan

## Montag

Kraft- und Ausdauer  
Training

Riegersburg,  
Neue Mittelschule

19.00 - 20.00 Uhr

Beckenboden Training

Stützpunkt Mensch

8.30 - 9.30 Uhr

## Dienstag

5 Elemente Training

Stützpunkt Mensch

18.30 - 19.30 Uhr

## Mittwoch

Sportive Wirbelsäule  
Bauch-Beine-Po Training

Stützpunkt Mensch

7.30 - 8.30 Uhr

9.00 - 10.00 Uhr

## Donnerstag

Pilates

Stützpunkt Mensch

18.30 - 19.30 Uhr

## Freitag

Dehnen, Mobilisieren  
& Entspannen

Stützpunkt Mensch

8.30 - 9.30 Uhr

## Samstag

Kraft-Training

Intervall / TRX / Circle Training

Stützpunkt Mensch

8.30 - 9.30 Uhr



Hauptstraße 30  
8311 Markt Hartmannsdorf



office@massagestuetzpunkt.at



+43 660 2074700



www.stuetzpunkt-mensch.at

