

Trainingskursplan

Montag

Kraft- und Ausdauer
Training

Riegersburg,
Neue Mittelschule

19.00 - 20.00 Uhr

Beckenboden Training

Stützpunkt Mensch

8.30 - 9.30 Uhr

Dienstag

Rundum Fit

Stützpunkt Mensch

18.30 - 19.30 Uhr

Mittwoch

Wirbelsäulenbetontes
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

