

## DOCA Personal-Training – Trainingsplan Waiblingen



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ab 9 Uhr</b>					9:30 - 10:15 Uhr Ladies-Fitness Area <b>TRX Reha-Sport</b>	12:00 - 14:00 Uhr SEMI Personal Training <b>MOBILITY &amp; Strong</b>	12:30 - 13:20 Uhr SEMI TRX FIT 12:30 - 16:00 Uhr SEMI Personal Training <b>MOBILITY &amp; Strong</b>
<b>Ab 10 Uhr</b>		10:00 - 10:45 Uhr Ladies-Fitness-Area <b>TRX Yoga</b>					
<b>Ab 16 Uhr</b>						16:30 - 17:30 Uhr Ladies-Fitness-Area <b>Zumba Fitness / Zumba Toning je 14 Tagen</b>	
<b>Ab 18 Uhr</b>	18:00 - 18:50 Uhr Ladies-Fitness-Area <b>STRONG Nation</b>  Kalorienverbrennung, Körperdefinition	18:15 - 19:00 Uhr TRX FIT <b>TRX Reha-Sport</b> 18:15 - 19:30 Uhr SEMI Personal Training <b>MOBILITY &amp; Strong</b>				18:00 - 18:50 Uhr TRX FIT <b>TRX Reha-Sport</b> 18:00 - 20:00 Uhr SEMI Personal Training <b>MOBILITY &amp; Strong</b>	

## DOCA Personal-Training – Trainingsplan Waiblingen



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ab 19 Uhr</b>	19:15 - 21:30 Uhr SEMI Personal Training. <b>MOBILITY &amp; Strong</b>			19:15 - 20:00 Uhr <b>TRX Fit</b>  19:15 - 21:30 Uhr SEMI Personal Training	19:15 - 22:00 Uhr SEMI Personal Training <b>Strong</b> Kleine Gruppe		
<b>Ab 19.30 Uhr</b>		19:30 - 20:20 Uhr Ladies-Fitness-Area <b>Zumba in the Circuit</b>  19:30 - 20:20 Uhr <b>COMPLEX Training</b> Kraft Training für Frauen	19:30-20:20 Uhr 50 min. Cross Training  19:30 - 21:15 Uhr SEMI Personal Training <b>MOBILITY &amp; Strong</b>				
<b>Ab 20 Uhr</b>					20:45 - 21:45 Uhr <b>CROSS Training</b>		