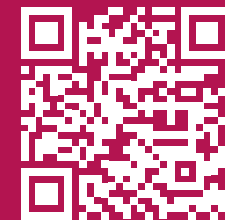
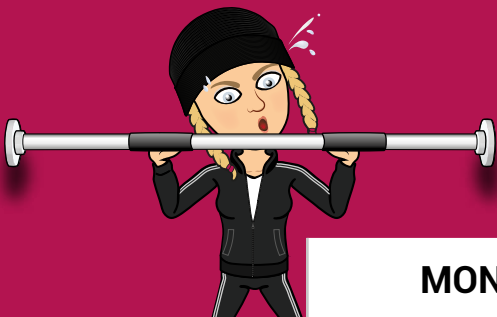


LOUNGE FITNESS



Online-Trainingsplan

<https://loungefitness.de/onlinetraining>
gültig bis voraussichtlich 31.05.2020



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
🕒 08:00 – 08:45	Beckenboden	Beckenboden	Beckenboden	Beckenboden	Beckenboden
🕒 09:00 – 09:45	Ganzkörper	Ganzkörper	Ganzkörper	Ganzkörper	Ganzkörper
🕒 10:00 – 10:45	Wunschtraining	Wunschtraining	Wunschtraining	Wunschtraining	Wunschtraining
🕒 11:00 – 11:30	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt
🕒 11:30 – 12:00	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt
🕒 12:00 – 12:30	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt
🕒 12:30 – 13:00	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt	Einzel-Training / Körperwerkstatt
🕒 17:00 – 17:45	Bauch und Rücken		Straffung und Stretching		Freeletics
🕒 18:00 – 18:45	Fatburner		Fatburner		Yoga