

# WINTER TRAINING 2024

5 Nov

Kraft: Statische Laufkraft Training  
mit Robert

12 Nov

Flexibilität: Dehnen & Ruhe Übungen  
mit Isabel

19 Nov

Kardio: High Intensity Interval (HIIT)  
mit Isabel

26 Nov

Kraft: Statische Laufkraft Training  
mit Robert

3 Dez

Kardio: High Intensity Interval (HIIT)  
mit Isabel

10 Dez

Kraft: Statisches Laufkraft Training  
mit Robert

17 Dez

Kardio: Weihnachtsmusik HIIT Workout im  
Weihnachtsoutfit  
mit Isabel