moves Gesundheitsstudio Buxtehude GmbH & Co.KG

Stieglitzweg 4 · 21614 Buxtehude · 0 41 61 50 49 33 · info@moves-buxtehude.de

Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 09.45	Arme, Schulter & Rücken	Ganzkörpertraining	Bauch & Rücken	Ganzkörpertraining	Beine, Po & Rücken
10.00 - 10.45	Koordination & Stabilität	Arme, Schulter & Rücken	Kraft & Ausdauer	Dehnung & Beweglichkeit	Bauch & Rücken
11.00 - 11.45	Bauch & Rücken	Dehnung & Beweglichkeit	Arme, Schulter & Rücken	Bauch & Rücken	Kraft & Ausdauer
16.00 - 16.45	Kraft & Ausdauer	Ganzkörpertraining	Beine, Po & Rücken	Dehnung & Beweglichkeit	Entspannt ins Wochenende
17.00 - 17.45	Dehnung & Beweglichkeit	Koordination & Stabilität	Ganzkörpertraining	Koordination & Stabilität	Fit ins Wochenende
18.00 - 18.45	Ganzkörpertraining	Pure Gym	Dehnung & Beweglichkeit	eXercise Ganzkörpertraining*	
19.00 - 19.45	Arme, Schulter & Rücken	Beine, Po & Rücken	Bauch & Rücken	Kraft & Ausdauer	

Leicht
Anspruchsvoll
Ohne Einsatz von Geräten

*** Als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt und bis zu 100 % von den Krankenkassen bezuschusst.**