

MITGLIEDSCHAFT UND TRAININGSPLÄNE



STANDARD

Trainingsprogramm	Fokus	Equipment	Dauer*
FBSC WOD	Crossfit	Gym / Box	Kontinuierlich
BUILT 3.0	Powerbuilding	Gym	Kontinuierlich
MOVE	Allgemeine Kraft & Fitness	Gym	12 Wochen

INDIVIDUELL

Trainingsprogramm	Fokus	Equipment	Dauer**
INDIVIDUAL	Persönliche Ziele	Individuell anpassbar	Bis Kündigung
PAIN FREE	Schmerzfrei werden	Individuell anpassbar	Bis Kündigung

*Du kannst deinen Plan jederzeit wechseln oder wiederholen

**Minimum Laufzeit für Individual und Pain Free = 3 Monate