



## Online-Trainingsplan Sport- und Fitnessstudio Berk

Büro: Förthaer Straße 15  
99834 Wolfsburg-Unkeroda  
Telefon: 036925 276671  
E-Mail: office@sportstudio-berk.de

Datum: Januar 21

CrossFit	TaeBo	Online-Training mit Willy	Video-Workouts
- Montag & Freitag <b><u>18:00 Uhr</u></b> <u>virtueller Trainingsraum</u> <u>Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag <b><u>18:00 Uhr</u></b> <u>virtueller Trainingsraum</u> <u>Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag <b><u>11:00 Uhr</u></b> - Mittwoch <b><u>16:30 Uhr</u></b>  #Kraftausdauer <u>virtueller Trainingsraum SFB</u>	Mittwoch ab <b><u>12:00 Uhr</u></b>  #jede Woche neu <u>Homepage/ Aktuelles SFB</u>