



JANA ERDMANN-SCHEFFLER
PERSONAL TRAINING · ERNÄHRUNGSBERATUNG



www.personaltrainer-usedom.de
www.ernaehrungsberatung-usedom.de

Am Nepperminer See 7 · 17429 Benz OT Neppermin · Tel. 0162 - 2 07 69 09 · Mail: info@ernaehrungsberatung-usedom.de

PERSONAL TRAINING · FITNESS-GRUPPENKURSE
ERNÄHRUNGSBERATUNG



JANA ERDMANN-SCHEFFLER
PERSONAL TRAINING · ERNÄHRUNGSBERATUNG

KURSPLAN

HERBST/WINTER 2024/2025

An- bzw. Abmeldungen bitte unbedingt unter 0162 - 2 07 69 09

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	11.00 - 12.00 Uhr Mobility Yoga			08.30 - 09.30 Uhr RückenFit
17.45 - 18.45 Uhr RückenFit	16.00 - 17.00 Uhr Fit mit Ü60	Special Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr Mobility Yoga	10.00 - 11.00 Uhr MamaFit mit Baby
19.00 - 20.00 Uhr Mobility Yoga	18.00 - 19.30 Uhr PumpFit & CrossFit	verschiedene Angebote / variierend monatsweise/ wochenweise	18.30 - 19.30 Uhr oder 20.00 Uhr BodyFit	

RückenFit – Stärkt und mobilisiert die Muskulatur rund um die Wirbelsäule

Mobility Yoga – Beweglichkeitstraining, Yoga-Pilates-Elemente, Entspannungstechniken

Pump- & CrossFit – Krafttraining zum Muskelaufbau als Zirkeltraining an und mit Geräten

BodyFit – Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch-Beine-Po

MamaFit – Angepasstes Ganzkörpertraining und Beckenbodenstärkung nach der Geburt

Fit mit Ü60 – Ganzkörpertraining mit angepasstem Schweregrad

Je nach Wetterlage finden die Kurse im Frühjahr, Sommer und Herbst auch draußen statt.
Änderungen sind jederzeit möglich! Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 4

www.personaltrainer-usedom.de
www.ernaehrungsberatung-usedom.de