

Kursplan (Online & im ZuG-Kraft)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

18:30 Uhr

RückenFit

(leicht-mittel)

+

Mobilität

(leicht)

45+15 min

ONLINE

07:30 Uhr

MorningFit

(leicht)

Mobilität

(leicht)

15+10 min

ONLINE

18:30 Uhr

BodyFit

(mittel-intensiv)

+

Mobilität

(leicht)

45+15 min

ONLINE



Wilhelm Dohmen
PERSONAL TRAINING



Zugangsdaten

Montag: RückenFit

<https://us02web.zoom.us/j/83666969549?pwd=RTI2VUJGZWZwVmtGdVFSaUhweFFvdz09>

Meeting-ID: 836 6696 9549 Kenncode: Ruecken

Mittwoch: MorningFit

<https://us02web.zoom.us/j/89024408450?pwd=WIM3OW9mUGVRR3J1K0dtbzRYc2ZYQT09>

Meeting-ID: 890 2440 8450 Kenncode: Morning

Donnerstag: BodyFit

<https://us02web.zoom.us/j/84531745680?pwd=SnNkQm9xWDIpbjJlSzhIZFVxek5lQT09>

Meeting-ID: 845 3174 5680 Kenncode: Body

Informationen

Teilnahme an den Online-Kursen

	 On„Line“-Kurse
1 - 4 Wochen am Stück	20,- €/Woche
5-10 Wochen am Stück	15,- €/Woche

Die Anmeldung zu den Kursen sollte telefonisch (01523-4146317) oder per Email an info@wdohmen-personaltraining.de erfolgen.

Kursinhalte

BodyFit Music-Special: Diese mittel- bis intensive Trainingseinheit trainiert den ganzen Körper und zeichnet sich durch die Verwendung von abgestimmter Hintergrundmusik wie R+B, Rock, EDM, Cover-Songs, 90er,... usw. aus. Nach 45 Minuten Full-Body-Workout kann jeder Teilnehmer noch weitere 15 Minuten Mobilität dranhängen.

FitMorning: Inhaltlich besteht diese leichte, 15-minütige Trainingseinheit aus drei Blöcken, die einen guten und aktiven Start in den Tag fördern. Beweglichkeit, Kräftigung und Herz-Kreislauf. Nach 15 Minuten Morning-Workout kann jeder Teilnehmer für weitere 10 Minuten Mobilität im Call bleiben.

RückenFit: Unterteilt in 4 Level kann dieses Rückentraining sowohl leicht wie auch intensiv sein. Jeder Teilnehmer entscheidet selbst welches Level er/sie mitgehen möchte. Neben der wichtigen Rumpfmuskulatur wird in diesem Kurs besonders Wert auf die Wirbelsäulen stabilisierende Muskulatur gelegt. Nach 45 Minuten Rücken-Workout kann jeder Teilnehmer für weitere 15 Minuten Mobilität im Call bleiben.