



2022

CJ PERSONAL SPORTS CLUB SALZGITTER

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

9.30 - 10.30

MOVE ON
Grundlagenfitness
Ganzkörper

11.00 - 14.00

FITNESS-CHECKs
EINZELTERMINE

jeder 1. Samstag
im Monat
(außer an Feiertagen)
ist Fitness-Check-Tag

buchbar von
11 Uhr bis 14 Uhr

weitere Termine nur
nach Vereinbarung

Buchung: siehe
Extra-Link

16.30 - 17.30

GET STRONG
Kraft für den Alltag

16.15- 17.15

MOVE ON
Grundlagenfitness
Ganzkörper

16.15- 17.15

MOVE ON
Grundlagenfitness
Ganzkörper

16.15 - 17.15

GET MOBILE
allgemeines
Beweglichkeits-
Training

16.15 - 17.15

GET MOBILE
Beweglichkeits-
Training für Schulter
und Hüfte

17.45 - 18.45

MOVE ON
Grundlagenfitness
Bauch & Rücken

17.30 - 18.30

GET MOBILE
Beweglichkeits-
Training für Schulter
und Hüfte

17.30 - 18.30

GET STRONG
Kraft für den Alltag

17:30 - 18.30

POWER MOVE
Kraftausdauer- und
Cardio-Training/
Ganzkörper-
training

17.30 - 18.30

MOVE ON
Grundlagenfitness
Ganzkörper

19.00 -20.00

POWER MOVE
Kraftausdauer- und
Cardio-Training/
Ganzkörper-
training

18.45 - 19.45

POWER MOVE
Kraftausdauer- und
Cardio-Training/
Ganzkörper-
training

18.45- 19.45

MOVE ON
Grundlagenfitness
Bauch & Rücken

18.45 - 19.45

TEST & TRAIN
DEIN nächstes LEVEL
Jede Übung ist ein Test
Gruppentermin

NEU