

## Fitnessführerschein Stufe 1

	Themenstunde	Termin	Buch/ Trainieren macht Spaß
FF I	HerzKreislauftraining	20.12.08 16.00Uhr	Seite 18-41
FF II	Die Rumpfmuskulatur	20.12.08 16.00Uhr	Seite 42-51
FF III	Ein- und mehrgelenkige Übungen	20.12.08 16.00Uhr	Seite 52-100
FF IV	Die Trainingsprinzipien Teil 1	20.12.08 16.00Uhr	Seite 101-131
FF V	Trainingsprogramm & Dokumentation	20.12.08 16.00Uhr	Seite 131-208
FF VI	Ernährungsstunde I	20.12.08 16.00Uhr	Seite 209-267

## Fitnessführerschein Stufe 2

	Themenstunde	Termin	Buch/ Trainieren macht Spaß
FF VII	Die Trainingsprinzipien Teil 2	20.12.08 16.00Uhr	Seite 18-41
FF VIII	Ernährungsstunde II	20.12.08 16.00Uhr	Seite 42-51
FF IX	FF IX Ernährung III	20.12.08 16.00Uhr	Seite 502-100
FF X	FF X Polar Own Zone und Fitnesstest	20.12.08 16.00Uhr	Seite 101-131

 **myline**® - aktiv schlank werden und bleiben

Der nächste 8-Wochen Kurs startet am: **00.00.08 00.00Uhr**

