

## Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9.00 - 10.00	Funktionelles /Core Training mit Melanie				Lauf-/ Walking Treff mit Melanie	9.30 - 10.30
10.15 - 11.15	Faszientraining / Blackroll mit Melanie				Funktionelles Core Training mit Melanie	10.45 - 11.45
16.30 - 17.30					Athletiktraining (für Ausdauersportler) mit Stavro	
18.00 - 19.00		Funktionelles Core Training mit David	Dehnen und Mobilisieren des Beweg. mit David	Spezielles Rücken-training für Vielsitzer mit Patrick		
19.15 - 20.15	Athletiktraining (für Ausdauersportler) mit Stavro			Ernährungscoaching mit Patrick Faszientraining / Blackroll mit Melanie		

**EMS Studio+ Velbert**  
Friedrichstr. 93 (Ecke Sternberg-/Thomasstr.)  
42551 Velbert

Tel. 0 20 51. 805 46 80  
Fax 0 20 51. 805 46 81  
info@ems-yeahsport.de

***www.ems-yeahsport.de***