

**i**nnovativ  
**S**portlich  
**b**ewegend  
**a**ktiv

SM 2017 A

**isba** Internationale  
Studien- und  
Berufsakademie  
University  
of Cooperative Education

# ISBA FIT@HOME

3 WOCHEN  
6 WORKOUTS



SEI DIGITAL DABEI: ISBA FIT@HOME REIHE AB 28.04.20!  
DU BRAUCHST: SPORTBEKLEIDUNG, MATTE, TRINKEN  
SCHALTE DICH 10 MINUTEN VORHER EIN  
WIR ZÄHLEN AUF DICH, ALSO KEINE AUSREDEN!

WORKOUT

WANN

MIT

**FUNCTIONAL TRAINING**  
DIE BASIS DER KRAFT

**28.04.20**  
18:30 - 19:15 UHR

**TIM WOHLFARDT**  
FUßBALL

**DYNAMIC STRETCHING**  
FULL BODY FLOW

**30.04.20**  
18:30 - 19:15 UHR

**MARIE HANNEKEN**  
SKI ALPIN & FUßBALL

**MOVEMENT PREPS**  
KRÄFTIGEN & DEHNEN

**05.05.20**  
18:30 - 19:15 UHR

**DANILO LEONARDI**  
FUßBALL

**FUNCTIONAL TRAINING**  
TRAINING OHNE GERÄTE

**07.05.20**  
18:30 - 19:15 UHR

**MANUEL SOHR**  
TRIATHLON & SKILANGLAUF

**HIIT**  
INTENSITY & INTERVALL

**12.05.20**  
18:30 - 19:15 UHR

**FELIX KLAUS**  
FUßBALL

**ISBA FIT@HOME**  
BEST OF

**14.05.20**  
18:30 - 19:15 UHR

**SM 2017 A**  
TEAM

ORGANISIERT VON: SPORTMANAGEMENT STUDIERENDEN (INTAKE 2017 A)  
DER ISBA

ANMELDUNG & RÜCKFRAGEN: +49 171 938 25 81

