

Halle 2 (AT-Kursraum), Zeitraum: ab 01.09.2023 - ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30						DeepWork	SV / Tai Chi Chuan
10:00	Wirbelsäulenfitness		Bauch-Beine-Po	Neurosport	Ganzkörper-Workout	09.30-10.30	Anwendungen
10:30	10.00-11.15		10.00-11.15	09.45-12.15	10.00-11.15	1x pro Monat	09.15-10.45
11:00	Neurosport						
11:30	11.15-12.15						
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	TRX		Langhantel	Orth. Rücken			
17:30	17.00-17.45		17.15-18.00	17.00-17.55			
18:00	Langhantel/Kettlebell	Functional Mix	FunTone	Wirbelsäulenfitness			
18:30	18.00-19.00	18.00-18.55	18.00-19.00	18.00-18.55	Capoeira		
19:00	Faszientraining	Orth. Rücken		Gesundheit	18.00-21.00		
19:30	19.00-19.45	19.00-19.55	X-Camp	Fitness	1x pro Monat		
20:00		Kettlebell	19.15-20.15	19.00-20.30			
20:30		20.00-21.00					
21:00							
21:30							
22:00							
	Angegeben ist jeweils das Trainingsende, die Gebäudeschließung erfolgt 30 Minuten nach dem Ende der letzten Trainingseinheit!						