

Halle 2 (AT-Kursraum), Zeitraum: ab 01.01.2019 - ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30						Power-Dump	SV / Tai Chi Chuan
10:00					Ganzkörper-WO		Anwendungen
10:30	WS-Fitness		Bauch-Beine-Po		Rücken Intensiv	09.30-10.45	09.30-11.00
11:00	10.15-11.30		10.15-11.30		10.15-11.30	Jumping-Fitness	
11:30						11.00-11.45	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	TRX		DeepWork	TRX	Jumping-Fitness		
17:30	17.00-17.45	Jumping-Fitness	17.00-17.45	17.00-17.45	17.00-17.45		
18:00	Langhantel/Kettlebell	17.30-18.15	Langhantel-WO	Rücken-Fit	Zumba +		
18:30	18.00-19.00	Fat-Burn	17.45-18.45	18.00-19.00	Bauch & Rücken		
19:00	Tabata-Zirkel	Bauch & Rücken	Rücken-Fit	Gesundheit	18.00-19.30		
19:30	19.00-19.45	18.30-20.00	19.00-20.00	Fitness 40+			
20:00		SV /	Rücken-Fit	19.00-20.30			
20:30		Tai Chi Chuan	20.05-21.05				
21:00		Allg. Training					
21:30		20.10-21.40					
22:00							
	Angegeben ist jeweils das Trainingsende, die Gebäudeschließung erfolgt 30 Minuten nach dem Ende der letzten Trainingseinheit!						