

# Halle 2 (AT-Kursraum), Zeitraum: ab 01.10.2020 - ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30	WS-Fitness					Power-Dump	SV / Tai Chi Chuan
10:00	09.30-10.45				Ganzkörper-WO		Anwendungen
10:30			Bauch-Beine-Po		Rücken Intensiv	09.30-10.45	09.30-11.00
11:00	WS-Fitness		10.15-11.30		10.15-11.30	World Jumping	
11:30	10.45-12.00					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		Jumping		
17:30	17.00-17.45	World Jumping	17.00-17.45		17.00-17.45		
18:00	Langhantel/Kettlebell	17.30-18.15	Langhantel-WO	Stabiler Rücken	Tabata-Zirkeltraining		
18:30	18.00-19.00	Fat-Burn	17.45-18.45	18.00-19.00	18.00-19.00		
19:00	Fit&Vital/Burn&Shape	Bauch & Rücken	Faszientraining	Gesundheit			
19:30	19.00-19.45	18.30-19.45	19.00-20.00	Fitness 40+			
20:00	Jumping	Kettlebell	Latin Dance Workout	19.00-20.30			
20:30	20.00-20.45	20.00-21.00	20.10-21.10				
21:00							
21:30							
22:00							
	<b>Angegeben ist jeweils das Trainingsende, die Gebäudeschließung erfolgt 30 Minuten nach dem Ende der letzten Trainingseinheit!</b>						