

Kursplan

ab 1. Oktober 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:00							08:00
08:30	Functional Fitness						08:30
09:00							09:00
09:30							09:30
10:00							10:00
10:30	Zirkel Training						10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	Langhantel Training						18:30
19:00							19:00
19:30	Indoor Cycling						19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00


Präventionskurse*
(nach § 20 SGB V, nicht für Mitglieder)

Bewegung ist Leben!

****Inspiriert vom Hyrox-Format**
(auch als Wettkampfvorbereitung)