

# KURSPLAN

**SEPTEMBER**

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>11:00</b> PÜNKTlich	-	-	-	-	-	-	GANZKÖRPER FUNCTIONAL
<b>18:00</b> PÜNKTlich	GANZKÖRPER FUNCTIONAL	OBERKÖRPER FUNCTIONAL	CORE FUNCTIONAL	-	-	-	-
<b>19:00</b> PÜNKTlich	CORE FUNCTIONAL	BEINE FUNCTIONAL	FITNESS BOXEN	GANZKÖRPER FUNCTIONAL	-	-	-

## ALLGEMEIN

Das Studio steht für Mitglieder täglich von 8:00 - 22:00 Uhr zum offenen Training zu Verfügung. Einlass nur mit Transponder. Probetrainings und Anmeldungen sind immer bei den Gruppentrainings möglich. An Feiertagen finden keine Gruppentrainings statt.

## ROTE FELDER

kennzeichnen unsere Outdoor Workouts. Treffpunkt ist auf der Plattform im Wertwiesenpark neben dem Kiosk. Das Training findet bei jedem Wetter statt, dementsprechend kleiden. Sportmatte nicht vergessen. Im Winter finden keine Outdoor Workouts statt.