

KURSPLAN

MÄRZ

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
11:00 PÜNKTLICH	-	-	-	-	-	-	GANZKÖRPER FUNCTIONAL
18:00 PÜNKTLICH	CORE FUNCTIONAL	CARDIO FUNCTIONAL	OBERKÖRPER FUNCTIONAL	CORE FUNCTIONAL	-	-	-
19:00 PÜNKTLICH	GANZKÖRPER BODYWEIGHT	GANZKÖRPER FUNCTIONAL	CARDIO BODYWEIGHT	GANZKÖRPER FUNCTIONAL	-	-	-

ALLGEMEIN

Das Studio steht für Mitglieder täglich von 5:00 - 24:00 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.