

KURSPLAN

OKTOBER

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

OFFENES TRAINING

Vor, während und nach dem Training muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden. Das Gym steht Mitgliedern von 5 Uhr morgens bis 24 Uhr abends zum offenen Training zu Verfügung. Eintritt nur mit Transponder.

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.