

KURSPLAN

JULI 2021

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

OFFENES TRAINING

Das Gym steht Mitgliedern von 5 Uhr morgens bis 24 Uhr abends zum offenen Training zu Verfügung. Eintritt nur mit Transponder. Probetrainings finden momentan keine statt.

ROTE FELDER

Rote Felder kennzeichnen unsere Outdoor Workouts. Treffpunkt ist auf der Plattform im Wertwiesenpark neben dem Kiosk. Das Training findet bei jedem Wetter statt, bitte entsprechend kleiden.