

Trainingszeiten



ALTENHOLZ

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

7.00 h	1				1	
7.30 h	2		1		YOG	
8.00 h	FB	1	2	1		1
8.30 h		FB	FB	FB		MST 1
9.00 h	BA				1	2
9.30 h				1	BA	1
10.00 h		1	BA	BA	2	FB
10.30 h						FB
11.00 h				HRX		1
11.30 h	1	HRX	1	HRX	1	2
12.00 h					MST	1
12.30 h	1	2	MST	2		MST
13.00 h		1		1		HRX
13.30 h			1	FB	1	
14.00 h		FB			2	
14.30 h					FB	
15.00 h	FB	MST	1		1	
15.30 h				1		
16.00 h	2		FB	FB	FB	
16.30 h	1	1				
17.00 h	FB	FB	1	1	1	
17.30 h			FB	2	MST	
18.00 h	1	1		1		
18.30 h		2	2		1	
19.00 h	MST	1	1	MST		
19.30 h		HRX	HRX			
20.00 h	1			1		

Raum



Körperwerkstatt



Maschinenraum



HRX – Hyrox

max. 10 Teilnehmer – 60 Minuten



YOG – Yoga

max. 12 Teilnehmer – 60 Minuten



MST – Modified Strongman Training

Max. 8 Teilnehmer – 60 Minuten



Level 1 – Basic

max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten



FB – Functional Basics

max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten



BA – Training für Best Ager

max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten



Level 2 – Advanced

max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten