

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

Raum Körperwerkstatt Maschinenraum

**①** Level 1 – Basic  
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten

**FB** FB – Functional Basics  
max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten

**YOG** YOG – Yoga  
max. 12 Teilnehmer – 60 Minuten

**②** Level 2 – Advanced  
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten

**BA** BA – Training für Best Ager  
max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten

**MST** MST – Modified Strongman Training  
Max. 8 Teilnehmer – 60 Minuten