

Trainingszeiten



KIEL

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

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

Raum Körperbau Turnhalle

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

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

YOG YOG – Yoga
max. 8 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