

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					BA		
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	FB
13.30 h	2	1	2		MST		
14.00 h							
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. 9 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