

# 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						①
11.30 h	①	HRX	①		①	②
12.00 h					MST	①
12.30 h	①	②	MST	②	MST	MST
13.00 h		①		①		HRX
13.30 h			①	FB	①	
14.00 h		FB			②	
14.30 h						
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	FB	①	①	①	
17.30 h			FB	②	MST	
18.00 h	①	①		①		
18.30 h		②	②	①	①	
19.00 h	MST	①	①	MST		
19.30 h			HRX			
20.00 h	①			①		

Raum Körperwerkstatt

Maschinenraum

**HRX – Hyrox**  
max. 10 Teilnehmer – 60 Minuten

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

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

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

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

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

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