

Functional Sheds Kurse | Winter/Frühjahr 2019

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
											10.30 Burn (60min) Mathias/Dominik		
19.00	Strength (60min) Ruth	18.00	FT 4 Women (60min) Flo	19.15	Mobility (60min) Daniel	18.00	Orthopädisches Zirkeltraining (45) (Reha-Verordnung)	18.00	Strength (60min) Dominik			18.00	Fitnessboxen (90min) Christoph
20.00	TRX (60min) Ruth	19.00	Movement (60min) Mathias	20.15	TRX (60min) Daniel	19.00	Mobility (60min) Mathias	19.30	Athletic Power (90min) Christoph				
		20.00	Burn (60min) Mathias			20.00	Movement (60min) Mathias						

Open Gym: zu den Sport Sheds Öffnungszeiten, außerhalb der Kurszeiten, unter Beachtung der Hausordnung!