

Functional Sheds Kurse | Herbst/Winter 2020/2021

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
											11.00 Mobility (30min)		
											11.35 Movement (30min)		
18.00	TRX (30min)	18.00	Athletik Training (45min)	18.00	Mobility (30min)	17.45	LesMills Grit Strength™ (35min)	18.00	Strength (30min)			18.30	Fitnessboxen (45min)
18.35	TRX (30min)			18.35	Movement (30min)	18.30	Mobility (30min)	18.35	Burn (30min)				
19.10	Strength (30min)			19.10	Fitnessboxen (30min)	19.05	Movement (30min)						
19.45	LesMills Grit Athletik™ (30min)			19.45	Fitnessboxen (30min)								

Open Gym: zu den Sport Sheds Öffnungszeiten, außerhalb der Kurszeiten, unter Beachtung der Hausordnung! Kurse: mindestens 5 Teilnehmer bis 3 Stunden vor Kursbeginn! Anmeldung max. 6 Tage im Voraus.