



# Kursplan

Frühjahr 2019

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym		Open Gym		
09:00	Open Gym	Sensomotorik	Open Gym		Open Gym	Open Gym	Open Gym
10:00	Sensomotorik	Cross-Training	Sensomotorik		Cross-Training	Open Gym	Cross-Training
11:00	Cross-Training	Open Gym	Cross-Training		Sensomotorik	Technik/Mobility	Cross-Training
12:00						Open Gym	
13:00						Cross-Training	
14:00						Open Gym	
15:00							
16:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym		Open Gym		
17:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym		Spartaner WO		
18:00	Sensomotorik	Cross-Training	Sensomotorik		Spartaner WO		
19:00	Cross-Training	FitBoxen	Cross-Training	FitBoxen	Open Gym		
20:00	Open Gym	Open Gym	FitBoxen		Open Gym		

Das Cross Training am Dienstag ist für Fortgeschrittene.

Am ersten und letzten Dienstag im Monat wird das „Workout of the Month“ trainiert.