

KURSPLAN GROUPTFITNESS & CROSSFIT (Ab März 2024)							
ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	ROOM1	ROOM1	ROOM1	ROOM1	ROOM1	ROOM1	ROOM1
06.30		06:30-07:30 CROSSFIT		06:30-07:30 CROSSFIT			
09.30	09.30-10.30 FITNESS- PARCOURS	09.30-10.30 ATHLETIK TRAINING	09:30-10:30 CROSSFIT	09.30-10.30 INTRO	09.30-10.30 FITNESS- PARCOURS		
11.00						11:00-12:00 SPEZIAL TRAINING	
12.15	12:15-13:15 CROSSFIT	12:15-13:15 CROSSFIT	12:15-13:15 CROSSFIT	12.15-13.15 FITNESS PARCOURS	12:15-13:15 CROSSFIT		
17:00		17:00-18:00 CROSSFIT	17:00-18:00 WEIGHT- LIFTING	17:00 - 18:00 OPEN GYM	17:00-18:00 CROSSFIT		
18.00	17.30-18.30 FITNESS- PARCOURS	18:00-19:00 CROSSFIT	18:00-19:00 CROSSFIT	18.00-19.00 FITNESS- PARCOURS	18:00-19:00 CROSSFIT		
19.15	18:30 -19:30 CROSSFIT	19:00-20:00 INTRO	19:15 - 20:15 LIFE TRAINING	19:00-20:00 CROSSFIT	19:00-20:00 INTRO		
20.15	19:30 - 21:00 OPEN GYM	20:00 - 21:00 OPEN GYM		20:00 - 21:00 OPEN GYM	20:00 - 21:00 OPEN GYM		
	LIFE TRAINING Fort- geschrittene	OPEN GYM freies Training	CROSSFIT	FITNESS- PARCOURS	WEIGHT- LIFTING Technik	ATHLETIK TRAINING ganzheitliches Körpertraining	INTRO LIFETRAINING Einsteiger

**OPEN GYM:** Der Trainingsraum steht ausserhalb der Kurszeiten zur Verfügung. **Wichtig:** Bei allen Lektionen ist eine Anmeldung erforderlich