



Trainingszeiten

3x
in Kiel



WISSENSCHAFTS
PARK



ALTENHOLZ



ALTSTADT

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	YOG	1	
8.30 h		FB	FB	FB		MST	1
9.00 h					1	MST	2
9.30 h	BA			1	BA	1	1
10.00 h		1	BA	BA			FB
10.30 h	BA				BA	FB	
11.00 h				HRX			1
11.30 h	1	HRX	1	HRX	1	2	2
12.00 h		HRX			MST	1	MST
12.30 h	1	2	MST	2	MST	HRX	
13.00 h		1		1	1		
13.30 h			1	FB			
14.00 h					2		
14.30 h		FB			FB		
15.00 h	FB	MST	1 FK		1 FK		
15.30 h				1			
16.00 h	2		FB	FB	FB		
16.30 h	1	1					
17.00 h		FB	1	1	1		
17.30 h	FB		FB	2	MST		
18.00 h	1	1		1	YOG		
18.30 h		2	2		1		
19.00 h	MST	1	1	MST	HRX		
19.30 h		HRX					
20.00 h	1		HRX	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. 10 Teilnehmer – 45 Minuten



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



FK – FIT Kids
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten