



Trainingszeiten

ALTSTADT

3x
in Kiel



WISSENSCHAFTS
PARK



ALTENHOLZ



ALTSTADT

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.30 h	1				2		
8.00 h	2	1	1	2	FB		
8.30 h		2	2	1		1	1
9.00 h	FB	FB	BA	FB	1	MST	MST
9.30 h					BA		
10.00 h	BA					FB	2
10.30 h							FB
11.00 h						1	
11.30 h	1	1	1		1		
12.00 h	FB	MST	FB	1	FB	1	2
12.30 h				2		2	1
13.00 h	1	2	1	HRX	1	HRX	FB
13.30 h	2	1	2		MST		
14.00 h			HRX				
14.30 h					2		
15.00 h				FB		FB	
15.30 h					YOG		
16.00 h	1	1	2	1		1	
16.30 h	2	2	1	2	2		
17.00 h	FB 1	1	FB	1	1		
17.30 h		FB		2	FB		
18.00 h	YOG 1		1				
18.30 h	YOG 2	1	YOG 2	1	1		
19.00 h	1	HRX	YOG 1	FB	HRX		
19.30 h	MST		MST				
20.00 h		1					

Raum

○ Körperbau

● Turnhalle

1 Level 1 – Basic
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten

FB – Functional Basics
max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten

2 Level 2 – Advanced
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten

BA – Training für Best Ager
max. 10 Teilnehmer – 45 Minuten

HRX – Hyrox
max. 10 Teilnehmer – 60 Minuten

YOG – Yoga
max. 9 Teilnehmer – 60 Minuten

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