



Trainingszeiten

3x
in Kiel



WISSENSCHAFTS
PARK



ALTENHOLZ



ALTSTADT

WISSENSCHAFTS
PARK

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

Raum Kraftwerk

Sportstudio

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. 10 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

LR – Lift & Run
max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten