



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	FB
10.30 h	BA				BA		
11.00 h				HRX		②	①
11.30 h	①	HRX	①	HRX	①	①	②
12.00 h		HRX			MST	HRX	MST
12.30 h	①	②	MST	②	MST	HRX	MST
13.00 h		①		①	①		
13.30 h			①	FB			
14.00 h		FB			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	MST	HRX		
19.30 h		①	HRX		HRX		
20.00 h	①	HRX	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