



# 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		FB	①	②	①	
8.00 h	FB	②	FB	FB	FB	②	①
8.30 h	②	①	①			FB	②
9.00 h	①	FB			①		FB
9.30 h						HRX	
10.00 h		BA	FB	BA		HRX	HRX
10.30 h							
11.00 h	FB		HRX		①	FB	
11.30 h							FB
12.00 h	①	②	①	MST	②	①	
12.30 h	FB	①	FB		FB	②	MST
13.00 h		FB		①		MST	
13.30 h	①			FB	①		①
14.00 h					HRX		
14.30 h		①					
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					HRX		
18.00 h	①	YOG ②	①	②	HRX		
18.30 h	②	YOG ①	FB	①	①		
19.00 h	①	MST					
19.30 h	HRX			HRX			
20.00 h		①		①			

Raum Kraftwerk

Sportstudio

HRX – Hyrox  
max. 10 Teilnehmer – 60 Minuten

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

FB – Functional Basics  
max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten

YOG – Yoga  
max. 10 Teilnehmer – 60 Minuten

② 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