



Fitnesszirkel  
Kondition

Rückenzirkel  
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel  
Mobilität

# MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.30 60 min. FITNESSZIRKEL	8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		10.30 60 min. FITNESSZIRKEL
		12.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		10.30 45 min. FITNESSZIRKEL		
12.30 60 min. FITNESSZIRKEL						
	16.45 60 min. FITNESSZIRKEL			17.00 60 min. BEWEGLICHKEITS ZIRKEL		
17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL		17.30 60 min. RÜCKENZIRKEL	17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL			
19.00 60 min. RÜCKENZIRKEL	19.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		19.30 60 min. FITNESSZIRKEL			

TRX Body Fit  
Kondition

TRX Rücken Fit  
Haltungstraining

HITT-Maximale  
Fettverbrennung

# MODUL TRX

	8.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8.00 TRX YOGA M-F			
10.30 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	10.30 30 min. TRX BODY FIT M-F		10.15 30 min. TRX BODY FIT M-F			11.45 30 min. TRX BODY FIT
				16.00 30 min. TRX BODY FIT M-F		
17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E		17.15 30 min. TRX RÜCKEN FIT E			
	18.00 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E					
19.00 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E-F	19.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	18.45 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E-F	19.00 30 min. TRX BODY FIT M-F			
19.45 TRX BODY FIT M-F	19.45 TRX YOGA	19.45 30 min. TRX RÜCKEN FIT E-M				

BLACKROLL  
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für  
Schulter/Nacken Ausdauersportler  
Lendenwirbelsäule

# MODUL MOBILISATION

			8.45 30 min. 12 TN FT LENDENWIRBEL- SÄULE	9.30 30 min. 12 TN FT LENDENWIRBEL- SÄULE		
		13.30 30 min. 12 TN FT SCHULTER/ NACKEN		16.30 30 min. 12 TN FT SPORTLER		
18.15 30 min. 12 TN FT SPORTLER		18.00 30 min. 12 TN FT LENDENWIRBEL- SÄULE				
	20.15 30 min. 12 TN FT LENDENWIRBEL- SÄULE					

Fitnesszirkel  
Kondition

Rückenzirkel  
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel  
Mobilität

## MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.30 60 min. FITNESSZIRKEL	8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		10.30 60 min. FITNESSZIRKEL
		12.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		10.30 45 min. FITNESSZIRKEL		
12.30 60 min. FITNESSZIRKEL						
	16.45 60 min. FITNESSZIRKEL			17.00 60 min. BEWEGLICHSZIRKEL		
17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL		17.30 60 min. RÜCKENZIRKEL	17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL			
19.00 60 min. RÜCKENZIRKEL	19.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		19.30 60 min. FITNESSZIRKEL			

# MODUL TRX

	TRX Body Fit Kondition	TRX Rücken Fit Haltungstraining	HITT-Maximale Fettverbrennung			
<b>MO</b>						
	8,00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8,00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8,00 TRX YOGA M-F			
10,30 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	10,30 30 min. TRX BODY FIT M-F		10,15 30 min. TRX BODY FIT M-F			11,45 30 min. TRX BODY FIT
				16,00 30 min. TRX BODY FIT M-F		
17,00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	17,00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E		17,15 30 min. TRX RÜCKEN FIT E			
		18,00 30 min. HITT INTERVALL TRAINING E				
19,00 30 min. HITT INTERVALL TRAINING E-F	19,00 30 min. TRX BODY FIT M-F	18,45 30 min. HITT INTERVALL E-F TRAINING	19,00 30 min. TRX BODY FIT M-F			
19,45 TRX BODY FIT M-F	19,45 TRX YOGA	19,45 30 min. TRX RÜCKEN FIT E-M				

**BLACKROLL**  
Faszientraining

**Verspannungen** Faszientraining für  
Schulter/Nacken  
Lendenwirbelsäule  
Ausdauertraining für  
Sportler

## MODUL MOBILISATION

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			8.45 FT LENDENWIRBEL- SAULE 30 min. 12 TN	9.30 FT LENDENWIRBEL- SAULE 30 min. 12 TN		
		13.30 FT SCHULTER/ NACKEN 30 min. 12 TN		16.30 FT SPORTLER 30 min. 12 TN		
18.15 FT SPORTLER 30 min. 12 TN		18.00 FT LENDENWIRBEL- SAULE 30 min. 12 TN				
	20.15 FT LENDENWIRBEL- SAULE 30 min. 12 TN					