

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			7.45 60 min. FITNESSZIRKEL			
	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				
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	16.30 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 TRAINING E-F	19.00 30 min. TRX BODY FIT M-F			
19.45 30 min. TRX BODY FIT M-F		19.45 30 min. TRX RÜCKEN FIT E-M				

BLACKROLL
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für
Schulter/Nacken Ausdauersportler
Lendenwirbelsäule

MODUL MOBILISATION

			8.45 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN	9.30 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN		
		13.30 30 min. FT SCHULTER/ NACKEN 12 TN		16.30 30 min. FT SPORTLER 12 TN		
18.15 30 min. FT SPORTLER 12 TN		18.00 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN			17.00 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN	18.00 30 min. FT SCHULTER/ NACKEN 12 TN
	20.15 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN					