



Fitnesszirkel  
Kondition

Rückenzirkel  
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel  
Mobilität

# MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	10.30 RÜCKENZIRKEL					
			12.30 RÜCKENZIRKEL			
19.00 RÜCKENZIRKEL "Core"				19.00 RÜCKENZIRKEL "Core"		

TRX Body Fit  
Kondition

TRX Rücken Fit  
Haltungstraining

HITT-Maximale  
Fettverbrennung

# MODUL TRX

					12.15 TRX STABILISATION	
		17.45 TRX BAUCH-BEINE-PO				16.30 TRX YOGA
18.15 TRX BODY FIT	18.30 FUNKTIONELLES WORKOUT	18.30 HIIT INTERVALL TRAINING		18.15 TRX BAUCH-BEINE-PO		
			19.00 TRX BODY FIT			

BLACKROLL  
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für  
Schulter/Nacken Ausdauersportler  
Lendenwirbelsäule

# MODUL MOBILISATION

					13.00 FT Mobilisation	
17.45 FT Hüfte /Lenden- wirbelsäule						
	19.30 FT Sportler		18.30 FT BWS/Schulter/ Nacken			