

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	7.30 FITNESSZIRKEL		8.00 RÜCKENZIRKEL			
8.45 15 min SPEZIAL BAUCH						9.30 FITNESSZIRKEL
		11.00 FITNESSZIRKEL		10.45 15 min SPEZIAL BAUCH		
12.30 RÜCKENZIRKEL		12.45 15 min SPEZIAL BAUCH		12.00 RÜCKENZIRKEL		
18.00 FITNESSZIRKEL						
19.45 15 min SPEZIAL BAUCH	19.00 RÜCKENZIRKEL		19.00 FITNESSZIRKEL			

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HIIT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.00 30 min TRX BODY FIT		10.00 30 min TRX RÜCKEN		10.00 30 min TRX BODY FIT		
						11.00 30 min TRX RÜCKEN
	18.00 30 min TRX BODY FIT	18.00 30 min TRX RÜCKEN	18.00 30 min TRX RÜCKEN	18.00 30 min TRX BODY FIT	18.00 30 min TRX BODY FIT	
19.00 30 min TRX RÜCKEN		19.00 30 min HIIT INTERVALL TRAINING		19.00 30 min FUNCTIONAL CIRCLE		
20.00 30 min FUNCTIONAL CIRCLE	20.00 30 min TRX RÜCKEN			20.00 TRX YOGA		

BLACKROLL
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für
Schulter/Nacken Ausdauersportler
Lendenwirbelsäule

MODUL MOBILISATION

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			9.00 30 min FASZIEN- TRAINING			
						11.30 30 min FASZIEN- TRAINING