

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						
		11.00 FITNESSZIRKEL		10.45 15 min SPEZIAL BAUCH		
		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

HITT-Maximale  
Fettverbrennung

# MODUL TRX

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 HIIT maximale Fettverbrennung		
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

			9.00 30 min FASZIEN-TRAINING			
11.30 30 min FASZIEN-TRAINING						11.30 30 min FASZIEN-TRAINING