

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

MODUL TRX

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.30 30 min. TRX RÜCKEN FIT	8.00 30 min. TRX BODY FIT	8.00 30 min. TRX BODY FIT				11.45 30 min. TRX BODY FIT
				16.00 30 min. TRX BODY FIT		
17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT	17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT		17.15 30 min. TRX RÜCKEN FIT			
	19.00 30 min. TRX BODY FIT		19.00 30 min. TRX BODY FIT			
20.00 TRX BODY FIT						

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

MODUL ZIRKEL

	8.45 60 min. FITNESSZIRKEL	8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		
12.30 60 min. FITNESSZIRKEL		12.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		10.30 45 min. FITNESSZIRKEL		
	16.45 60 min. FITNESSZIRKEL					
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			



FT-CLUB
FUNCTIONAL TRAINING
LEIPZIG

Functional
Training

Fit ohne
Geräte

MODUL FT-CLUB

	9.30 BURN / HIIT Fettverbrennung			9.30 BURN / HIIT Fettverbrennung		10.30 HYROX Konditionstraining
			17.00 BURN / HIIT Fettverbrennung			
17.45 STRENGTH Muskelkräftigung	18.00 BURN / HIIT Fettverbrennung	17.45 TABATA Konditionstraining	18.15 MOVEMENT Haltungstraining	16.45 BURN / HIIT Fettverbrennung		
19.00 BURN / HIIT Fettverbrennung	19.45 HYROX Konditionstraining	18.45 HYROX Konditionstraining	19.30 STRENGTH Muskelkräftigung			

Reservierung unter www.ft-club-leipzig.de