

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 Sommerpause 1.7.-31.8.		
17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT	17.30 30 min. TRX RÜCKEN FIT		17.30 30 min. TRX RÜCKEN FIT			
	19.00 30 min. TRX BODY FIT		19.00 30 min. TRX BODY FIT			
19.30 TRX BODY FIT						

Fitnesszirkel  
Kondition

Rückenzirkel  
Haltungstraining

MODUL ZIRKEL

	8.45 60 min. FITNESSZIRKEL			8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		
12.30 60 min. FITNESSZIRKEL		12.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		10.30 45 min. FITNESSZIRKEL		
	16.30 60 min. FITNESSZIRKEL					
18.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		17.30 60 min. RÜCKENZIRKEL	18.00 60 min. RÜCKENZIRKEL			
	19.30 60 min. RÜCKENZIRKEL					

Functional  
Training

Maximale Fitness  
in 60 Minuten



MODUL HYROX GYM

	9.30 HIIT Fettverbrennung			9.30 HIIT Fettverbrennung		10.30 HYROX Konditionstraining
			17.00 BURN / HIIT Fettverbrennung			
17.45 STRONG Muskelkräftigung	18.00 HIIT Fettverbrennung	17.45 TABATA Konditionstraining	18.15 HYROX Konditionstraining	16.45 HIIT Fettverbren. Sommerpause 1.7.-31.8.		
19.00 HIIT Fettverbrennung	19.45 HYROX Konditionstraining	18.45 HYROX Konditionstraining	19.30 STRONG Muskelkräftigung			