

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

MODUL TRX

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.30 TRX RÜCKEN FIT 30 min.	8.00 TRX BODY FIT 30 min.	8.00 TRX BODY FIT 30 min.				11.45 TRX BODY FIT 30 min.
17.30 TRX RÜCKEN FIT 30 min.			17.30 TRX RÜCKEN FIT 30 min.			
	19.00 TRX BODY FIT 30 min.		19.00 TRX BODY FIT 30 min.			
19.30 TRX BODY FIT 30 min.						

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

MODUL ZIRKEL

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

Functional Training

Maximale Fitness in 60 Minuten



FUNCTIONAL GYM

	9.30 HIIT Fettverbrennung			9.30 HIIT Fettverbrennung		1030 HYROX Konditionstraining
			17.00 BURN / HIIT Fettverbrennung	17.00 TABATA Konditionstraining		
17.45 STRONG Muskelkräftigung	18.00 HIIT Fettverbrennung	17.45 TABATA Konditionstraining	18.15 HYROX Konditionstraining	18.00 HYROX Konditionstraining		
19.00 HIIT Fettverbrennung	19.45 HYROX Konditionstraining	18.45 HYROX Konditionstraining	19.30 STRONG Muskelkräftigung			

Reservierung unter www.matthias-sportcenter.de