



Stundenplan

Januar- April 2016

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07.00 – 08.00 rp Training einfach + funktionell		07.00 – 08.00 rp Training einfach + funktionell		08.00 – 09.00 Sypoba® Power- Training
08.45 – 09.45 rp Training einfach + funktionell		08.45 – 09.45 rp Cardio Training Agilität + funktionell		08.45 – 09.45 rp Training einfach + funktionell	09.15 – 10.15 TRX® Schlingentraining
10.00 – 11.00 TRX® Schlingentraining	9.45 – 10.45 Sypoba® Power - Training	10.00 – 11.00 TRX® Schlingentraining	09.45 – 10.45 Sypoba® Power - Training		10.45 – 11.45 rp Cardio Training Agilität + funktionell
12.15 – 13.00 rp Training einfach + funktionell			12.15 – 13.00 rp Cardio Training Agilität + funktionell	12.15 – 13.00 rp Training einfach + funktionell	
16.00 – 17.00 rp Kidz- Training Kraft + Koordination mit Spass	15.00 – 16.00 rp Kidz- Training Kraft + Koordination mit Spass	16.00 – 17.00 rp Kidz- Training Kraft + Koordination mit Spass	15.00 – 16.00 rp Kidz- Training Kraft + Koordination mit Spass		
17.30 – 18.30 rp Cardio Training Agilität + funktionell		17.30 – 18.30 rp Cardio Training Agilität + funktionell		17.30 – 18.30 rp Cardio Training Agilität + funktionell	
18.45 – 19.45 rp Training einfach + funktionell	19.00-20.00 rp Lady- Training für Frauen	18.45 – 19.45 rp Training einfach + funktionell	18.55 – 19.55 rp Lady- Training für Frauen	18.45 – 19.45 rp Training einfach + funktionell	
20.00 – 21.00 TRX® Schlingentraining	20.00-21.00 Zumba Fitness Fitness	20.00 – 21.00 TRX® Schlingentraining	20.15 – 21.15 rp Cardio Training Agilität + funktionell	20.00 – 21.00 Sypoba® Power- Training	

