



Trainingszeiten

3x
in Kiel



WISSENSCHAFTS
PARK



ALTENHOLZ



ALTSTADT

WISSENSCHAFTS
PARK

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 h	①	YOG	①	②	①		
7.30 h	FB		FB	①	②	①	
8.00 h		②		FB	FB	②	
8.30 h	②	①	①			FB	
9.00 h	①	FB			①		
9.30 h						HRX	
10.00 h		BA	BA	BA			
10.30 h							
11.00 h	MST				①	FB	
11.30 h							
12.00 h	①	②	①	MST	②	①	
12.30 h	FB	①	FB		FB	②	
13.00 h				①		MST	
13.30 h	①		②	FB	①		
14.00 h					HRX		
14.30 h		FK		FK			
15.00 h	FB	②	MST	YOG			
15.30 h		①					
16.00 h	①	HRX	①	②	①		
16.30 h	②		②	①	FB		
17.00 h	①	FB	HRX	FB			
17.30 h							
18.00 h		YOG ②	①	②	②		
18.30 h	①	YOG ①	FB	①	①		
19.00 h	②	MST		HRX	MST		
19.30 h	HRX		②				
20.00 h		①		①			

Raum Kraftwerk

Sportstudio

HRX – Hyrox
max. 10 Teilnehmer – 60 Minuten

Level 1 – Basic
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten

FB – Functional Basics
max. 8 Teilnehmer – 45 Minuten

YOG – Yoga
max. 10 Teilnehmer – 60 Minuten

Level 2 – Advanced
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten

BA – Training für Best Ager
max. 10 Teilnehmer – 45 Minuten

MST – Modified Strongman Training
Max. 8 Teilnehmer – 60 Minuten

FK – FIT Kids
max. 10 Teilnehmer – 30 Minuten