



# WORKOUT FACTORY

Änderungen vorbehalten, immer tagesaktuell in der MySports App. Gültig ab 12.02.2024.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9 Uhr			MOBILITY		RÜCKEN-FIT		
9:30 Uhr							
10 Uhr	HIIT für Einsteiger		POWER		HIIT		OUTDOOR
11:30 Uhr							POWER
17 Uhr					MOBILITY + KRAFT für Office Athleten		
17:30 Uhr		OUTDOOR					
18 Uhr	POWER				TABATA		
18:30 Uhr			HIIT		HIIT / TEAM NIGHT		
19 Uhr		SKILL: Kettlebell / Langhantel		POWER			
19:30 Uhr	HIIT		MOBILITY				

HIIT = Ausdauer | POWER = Kraft | MOBILITY = Beweglichkeit | SKILL = Technik

# PLAN KURSPLAN KURS