

Änderungen vorbehalten, immer tagesaktuell in der MySports App. Gültig ab 02.04.2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:30 Uhr		Eichholz >> Rücken-FIT		Rheinpark >> HIIT			Entenfang >> HIIT
10:30 Uhr							Entenfang >> Teams
16 Uhr					Rheinpark >> HIIT		
17 Uhr		Rheinpark >> HIIT					
17:30 Uhr				Entenfang >> POWER	<small>INDOOR</small> Birkenstr. >> Monatsspecial		
18 Uhr			Entenfang >> HIIT				
18:30 Uhr					<small>INDOOR</small> Birkenstr. >> Monatsspecial		

HIIT = Ausdauer | POWER = Kraft | Monatsspecial = wechselnd, im MySports Kalender aktuell