

Änderungen vorbehalten, immer tagesaktuell in der WF-App. Gültig ab 15.10.2024

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

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

BURG SIEGBURG SIEGB