

Stundenplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
		9:00-10:00 WOD	9:00-10:00 Open Gym			9:00-10:00 WOD	9:00-10:00 Open Gym			10:00-11:00 Strongman	10:00-11:00 Open Gym		
										11:00-12:00 WOD	11:00-12:00 Open Gym	11:00-12:00 WOD	11:00-12:00 Open Gym
12:00-13:00 WOD	12:00-13:00 Open Gym			12:00-13:00 WOD	12:00-13:00 Open Gym			12:00-13:00 WOD	12:00-13:00 Open Gym				
17:00-18:00 WOD	17:00-18:00 Open Gym			17:00-18:00 WOD	17:00-18:00 Open Gym		17:00-18:00 Open Gym	17:00-18:00 WOD	17:00-18:00 Open Gym				
18:00-19:00 WOD	18:00-19:00 Open Gym	18:00-19:00 WOD	18:00-19:00 Open Gym	18:00-19:00 Oly Lifting	18:00-19:00 Open Gym	18:00-19:00 WOD	18:00-19:00 Open Gym	18:00-19:00 WOD	18:00-19:00 Open Gym				
19:00-20:00 WOD	19:00-20:00 Open Gym	19:00-20:00 WOD	19:00-20:00 Open Gym	19:00-20:00 WOD	19:00-20:00 Open Gym	19:00-20:00 WOD	19:00-20:00 Open Gym	19:00-20:00 WOD	19:00-20:00 Open Gym				

***Gültig ab Juli 2019**

WOD = workout of the day

Open Gym = freies Training

Oly Lifting = Gewichtheben

Strongman = für Fortgeschrittene