

Apparativer Bereich - Erdgeschoß

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 11:00 Freies Training	10:00 - 11:00 Uhr Rückentraining	10:00 - 11:00 Uhr Ganzkörpertraining	08:00 - 11:00 Freies Training	
		11:00 - 12:00 Uhr Ganzkörpertraining Frauenkurs <i>[im Aufbau]</i>		
		15:00 – 17:00 Freies Training		16:30 - 18:30 Freies Training
18:00 - 19:00 Uhr Ganzkörpertraining		17:00 - 18:00 Uhr Ganzkörpertraining <i>(im Aufbau)</i>	18:00 - 19:00 Uhr Rückentraining	
19:00 - 20:00 Uhr Rückentraining			19:00 - 20:00 Uhr Ganzkörpertraining <i>(im Aufbau)</i>	

Präventionssport gemäß § 20 SGB V
--