

AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
HYROX 6.00 Uhr	HYROX 6.00 Uhr	HYROX TEAM 6.00 Uhr		HYROX TEAM 6.15 Uhr		
HYROX 7.15 Uhr	HYROX 7.15 Uhr	IKICOR x ZAPPES 7.15 Uhr	STRONG ENDURANCE 7.00 Uhr	IKICOR x ZAPPES 7.30 Uhr	HYROX 8.45 Uhr	MOBILITY (Sportcenter) 09.30 Uhr
OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr	OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr	OPEN GYM 08.30 - 11.30 Uhr	OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr	OPEN GYM 08.30 - 10.30 Uhr	MIXED WORKOUT 10.00 Uhr	OPEN GYM 09.30 - 10.30 Uhr
HYROX 10.45 Uhr	HYROX 10.45 Uhr		HYROX 10.45 Uhr	HYROX 10.45 Uhr	HYROX TEAM 11.30 Uhr	MIXED WORKOUT 11.00 Uhr
HYROX 12.00 Uhr	HYROX 12.00 Uhr	HYROX PERFORMANCE 12.00 Uhr	HYROX 12.00 Uhr	HYROX 12.00 Uhr	MOBILITY (Sportcenter) 12.00 Uhr	HYROX 12.15 Uhr
OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr	OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr	OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr	OPEN GYM 13.00 - 16.30 Uhr	OPEN GYM 13.00 - 16.00 Uhr	HYROX TEAM 12.45 Uhr	HYROX 13.30 Uhr
HYROX TEAM 16.45 Uhr	HYROX 16.45 Uhr	HYROX 16.45 Uhr	HYROX 16.45 Uhr	HYROX 16.00 Uhr	OPEN GYM 15.00 - 20.00 Uhr	OPEN GYM 15.00 - 20.00 Uhr
IKICOR x SRC 18.00 Uhr	UPPER BODY 18.00 Uhr	HYROX 18.00 Uhr	UPPER BODY 18.00 Uhr	HYROX 17.15 Uhr		
CALISTHENICS 19.15 Uhr	LOWER BODY 19.15 Uhr	SPEED WORKOUT 19.15 Uhr	LOWER BODY 19.15 Uhr	MOBILITY (Sportcenter) 18.00 Uhr		
MOBILITY (Sportcenter) 20.00 Uhr	HYROX 20.30 Uhr	STRONG ENDURANCE 20.30 Uhr	HYROX: IKICOR x SRC 20.30 Uhr	FULL BODY STRENGTH 18.30 Uhr		
CALISTHENICS 20.30 Uhr		MOBILITY (Sportcenter) 20.30 Uhr		CALISTHENICS 19.45 Uhr		