

SOMMERFERIEN KURSPLAN – REVERSUS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00		09:00-10:00 Amplitude RV					
10:00		10:00-13:00 Offene Trainingszeit			10:00-11:00 Mobilität		
11:00			11:00-12:00 Amplitude EK			11:00-15:00 Offene Trainingszeit	
12:00							
13:00				13:00-16:00 Offene Trainingszeit			
14:00							
15:00							
16:00		16:00-17:00 Pillar Builder im F.3	16:00-18:30 Offene Trainingszeit				
17:00	16:45-17:45 Amplitude RV	17:15-18:15 ampliWOD		17:00-18:00 Amplitude RV			
18:00		Recover/Perform im F.3					
19:00	19:00-20:15 Stabilität	18:15-21:30 Offene Trainingszeit	18:30-19:30 Amplitude RV	19:00-20:15 Stabilität			
20:00	19:00-20:15 Amplitude EK						
21:00	20:15-21:15 Mobilität	20:00-21:00 Amplitude CF					
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!

SOMMERFERIEN KURSPLAN – CROSSFIT

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00		06:30-07:30 CrossFit WOD					
08:00							
09:00		09:00-10:00 Amplitude RV					
10:00							
11:00			11:00-12:00 Amplitude EK				10:30-12:00 CrossFit Special
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	16:45-17:45 Amplitude RV						
18:00	17:00-17:45 WOD im F.3		17:00-18:00 CrossFit WOD	17:00-18:00 Amplitude RV	17:00-18:00 CrossFit WOD		
19:00	19:00-20:15 Amplitude EK	19:00-20:00 CrossFit WOD		18:00-19:00 CrossFit WOD			
20:00		20:00-21:00 Amplitude CF					
21:00							
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!

SOMMERFERIEN KURSPLAN – EINKLANG

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00		09:00-10:00 Amplitude RV					
10:00		09:30-10:45 Yin Yoga	10:00-11:15 Amplitude EK Dehnen&Entspannen		10:00-11:00 Hatha Yoga im F.3		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	16:45-17:45 Amplitude RV			17:00-18:00 Amplitude RV			
18:00	17:45-18:30 Vinyasa Yoga im F.3						
19:00	19:15-20:30 Yin Yoga	19:00-20:15 Vinyasa I	18:45-20:00 Hatha Yoga	19:30-20:30 Yin & Yang			
20:00		20:00-21:00 Amplitude CF					
21:00		20:30-21:45 Vinyasa II					
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!

SOMMERFERIEN KURSPLAN – FIGHT-ACADEMY

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00						09:00-10:00 KravMaga	
10:00							
11:00							10:30-11:30 Fitnessboxen im F.3
12:00							11:30-13:00 Freies Training
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:00-19:00 Frauen-Fitnessboxen						
19:00				18:30-19:30 Fitnessboxen			
20:00	19:15-20:30 Olympisches Boxen	19:30-20:30 Kickboxen					
21:00	20:30-21:30 Fitnessboxen	20:30-22:00 Freies Training					
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!

SOMMERFERIEN KURSPLAN – ATHLETIKZENTRUM

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00		10:00-13:00 Athletiktraining					
11:00							
12:00					10:00-15:00 Athletiktraining		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	16:00-21:30 Athletiktraining	16:00-21:30 Athletiktraining	15:00-20:00 Athletiktraining	15:00-20:15 Athletiktraining			
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!

SOMMERFERIEN KURSPLAN – AMPLITUDE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00		09:00-10:00 Amplitude RV					
10:00							
11:00			11:00-12:00 Amplitude EK				
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	16:45-17:45 Amplitude RV			17:00-18:00 Amplitude RV			
18:00							
19:00							
20:00	19:00-20:15 Amplitude EK						
21:00		20:00-21:00 Amplitude CF					
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!

SOMMERFERIEN KURSPLAN – SPORTFORUM IM F3

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00					10:00-11:00 Hatha Yoga im F.3		10:30-11:30 Fitnessboxen im F.3
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		16:00-17:00 Pillar Builder im F.3					
17:00	17:00-17:45 WOD im F.3	17:15-18:15 ampliWOD					
18:00	17:45-18:30 Vinyasa Yoga im F.3	Recover/Perform im F.3					
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!