

Apparativer Bereich - Erdgeschoß

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<i>09:00 - 11:00</i> Freies Training	<i>10:00 - 11:00 Uhr</i> Rückentraining	<i>10:00 - 11:00 Uhr</i> Ganzkörpertraining	<i>08:00 - 11:00</i> Freies Training	
		<i>11:00 - 12:00 Uhr</i> Ganzkörpertraining Frauenkurs <i>[im Aufbau]</i>		
		<i>15:00 – 17.00</i> Freies Training		<i>16:30 - 18:30</i> Freies Training
<i>18:00 - 19:00 Uhr</i> Ganzkörpertraining				
<i>19:00 - 20:00 Uhr</i> Rückentraining		<i>18:00 - 19:00 Uhr</i> Ganzkörpertraining <i>(im Aufbau)</i>	<i>18:00 - 19:00 Uhr</i> Rückentraining	

Präventionssport gemäß § 20 SGB V
--