

## Trainingszeiten

## Trainingszeiten

## Informationen Ansprechpartner

### Montag

#### Functionaltraining

19.00 – 20.00 Uhr

#### InNature

17.45 – 18.45 Uhr

### Dienstag

#### InNature

18.00 – 19.00 Uhr

#### Functionaltraining

19.00 – 20.00 Uhr

### Mittwoch

#### InNature

18.00 – 19.00 Uhr

#### Functionaltraining

19.15 – 20.15 Uhr

### Donnerstag

#### Functionaltraining

17.30 – 18.30 Uhr

### Freitag

#### Walking

17.00 – 18.00 Uhr

#### Functionaltraining

18.15 – 19.15 Uhr

### Samstag

#### Functionaltraining

09.00 – 10.00 Uhr

### Functionaltraining

abwechslungsreiches Zirkeltraining mit verschiedenen Übungen und Geräten

### InNature

kurze Lafeinheiten mit verschiedenen und aktiven Übungen zwischendrin

### Ansprechpartner

#### Adrian Dilbens

adrian.dilbens@sg-kaarst.com

