

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 bis 9:00 Wake up Funktionell Ingo	8:30 bis 9:30 Pilates Ingo	8:00 bis 9:00 Wake up Funktionell Ingo	8:00 bis 9:15 Freies Training Silvan	8:00 bis 9:00 Weekend Funktionell Kerstin
		9:30 bis 10:30 Faszientraining Kerstin	9.30 bis 10:30 Funktionell Sivan	9:15 bis 10:15 Rückentraining Kerstin
			11:00-12:00 Funktional Fit 60+ Ingo	11:00 bis 12:00 Pilates Ingo
			12:00 bis 14:00 Freies Training Silvan	12:15 bis 13:15 Funktionelle Basics Ingo
16:30 bis 17:30 DeepWork Tina		16:30 bis 17:30 Pilates Ingo		14:30 bis 18:30 Freies Training Silvan
	17:00 bis 18:00 Rückentraining Silvan	17:45-18:45 Funktionelle Basics Jara	17:45-18:45 Funktionelle Basics Jara	
	18:00 bis 19:00 Funktionell Silvan	18:45 bis 19:45 Kettlebell Jara	18:30 bis 19:45 Freies Training Jara	
	19:00 bis 21:00 Freies Training Silvan		20:00 bis 21:00 Athletik Funktionell Ingo	