

Wir bitten um Anmeldung für die Kurse und das freie Training  
Gültig ab 20.04.2026 ( Die KGG Neuro Kurse und der Fit 60+ Kurs Dienstag beginnen ab Mai zu der neuen Zeit)

Zeit reserviert für Therapie

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00	<b>Wake Up Functional</b> Ingo/Lasse 8:00-9:00		<b>Freies Training/ KGG</b> Lasse/Kai 08:00-09:00	<b>Freies Training</b> Silvan 8:00-9:00		
09:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Kai/Lasse 09:00-10:30	<b>Pilates</b> Ingo 9:00-10:00	<b>Freies Training</b> Lasse 09:00-10:00	<b>Funktionell</b> Silvan 9:15-10:30	<b>KGG Neuro</b> Caya 09:00-10:00	<b>Funktionell Basic</b> Janna 9:00-10:00
10:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Caya/ Lasse 10:30-11:30	<b>KGG Neuro</b> Jörli 10:00-11:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Vera/ Lasse 10:00-11:00		<b>Funktional Fit 60+</b> Lasse 10:00-11:00	<b>Freies Training</b> Janna 10:00-12:30
11:00	<b>Freies Training</b> Silvan/Lasse 11:30-13:00	<b>Funktional Fit 60+</b> Caya 11:00-12:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Kai/ Lasse 11:00-12:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Jörli/ Lasse 11:00-12:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Silvan/ Ingo 11:00-12:00	
12:00	<b>Freies Training</b> Silvan/Lasse 11:30-13:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Kai/ Silvan 12:00-13:00	<b>Freies Training</b> Lasse 12:00-13:00	<b>Freies Training</b> Silvan/ Lasse 12:00-13:00	<b>Pilates</b> Ingo 12:00-13:00	
13:00	<b>Freies Training</b> Silvan 13:00-14:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Caya/ Silvan 13:00-14:00	<b>Freies Training</b> Silvan 13:00-14:00	<b>Freies Training</b> Silvan/ Lasse 13:00-14:00	<b>Funktional Fit 60+</b> Silvan/ Lasse 13:00-14:00	
14:00	<b>Freies Training</b> Silvan/Lasse 14:00-15:00	<b>Freies Training</b> Silvan 14:00-15:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Kai/ Silvan 14:00-15:00	<b>Freies Training</b> Lasse 14:00-15:00	<b>Freies Training</b> Silvan 14:00-15:00	
15:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Silvan/ Ingo 15:00-16:00	<b>Freies Training</b> Silvan/Lasse 15:00-16:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Silvan/ Jörli 15:00-16:00	<b>Freies Training</b> Silvan 15:00-16:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Caya/Lasse 15:00-16:00	
16:00	<b>Funktionelle Jugend</b> 12-16 Jahre Lasse 16:00-17:00	<b>Freies Training</b> Lasse 16:00-17:00	<b>Freies Training/ Personal</b> Training Thomas/Silvan 16:00-17:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Silvan/Ingo 16:00-17:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Caya/Lasse 16:00-17:00	
17:00	<b>Freies Training</b> Silvan 17:00-18:00	<b>Freies Training</b> Lasse 17:00-18:00	<b>Funktionelle Jugend</b> 12-16 Jahre Silvan/ Thomas 17:00-18:00	<b>Faszienkurs</b> Kerstin 17:00-18:00	<b>Freies Training</b> Lasse/Sofia 17:00-18:00	
18:00	<b>Mobiit</b> Jaqueline 18:00-19:00	<b>Funktionell</b> Lasse 18:00-19:00	<b>Funktionell</b> Thomas 18:00-19:00	<b>Funktionell</b> Silvan 18:00-19:00	<b>Freies Training</b> Sofia 18:00-19:00	
19:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Caya 19:00-20:00	<b>Freies Training</b> Lasse 19:00-20:30	<b>Freies Training</b> Thomas 19:00-20:00	<b>Freies Training/ KGG</b> Ingo 19:00-20:00	<b>Freies Training</b> 19:00-20:00 Sofia	
20:00				<b>Athletik Funktionell</b> Ingo 20:00-21:00		