



Abteilung Functional Training – Kursplan (Stand 01.01.2022)

Sparkassenarena Stadionring

Für alle Kurse gilt die 2G – Regelung



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 – 11:50						Functional Training	deepWork
18:00 – 18:50	Functional Training		Functional Training	Körperlult Functional*			
19:00 – 19:50	Functional Training Einsteiger (ab. 17.01.22)		deepWork		Functional Training		

* Turnhalle Stadionring (Indoorsport: 2G+)