

Übersichtsplan Oktober bis Dezember



Stand: 01.10.2019

Tag	Uhrzeit	Schrevenpark			Mitte			Falckenstein		
		Oktober	November	Dezember	Oktober	November	Dezember	Oktober	November	Dezember
Montag	17:30 - 18:30							Carina	Carina	Carina
Dienstag	07:00 - 08:00				Lisa	Lisa	Lisa			
	10:30 - 11:30	Ulli	Ulli	Ulli						
	16:00 - 17:00	Theresa	Theresa	Theresa						
	18:00 - 19:00				Sünje	Sünje	Sünje			
Mittwoch	17:30 - 18:30									
Donnerstag	07:00 - 08:00	Lisa	Lisa	Lisa						
	17:00 - 18:00				Katharina	Katharina	Katharina			
	18:30 - 19:30							Carina	Carina	Carina
Freitag	09:30 - 10:30							Astrid	Astrid	Astrid
	17:00 - 18:00				2&Cross wechseln/ René	2&Cross wechseln/ René	2&Cross wechseln/ René			
	19:00 - 20:00							Carina / Astrid **	Carina / Astrid **	Carina / Astrid **
Samstag	09:30 - 10:30							Astrid - Kursspecial ***	Astrid - Kursspecial ***	Astrid - Kursspecial ***
	11:15 - 12:15	Carina	Carina	Carina						
Sonntag	10:00 - 11:00				Suzan / Katharina *	Suzan / Katharina *	Suzan / Katharina *			

* gerade Kalenderwochen: Suzan, ungerade Kalenderwochen: Katharina

** gerade Kalenderwochen: Carina (2), ungerade: Astrid (Cross)

*** Kursspecial an ausgewählten Terminen - siehe online Wochenplan!

Kursname	Inhalt	Belastung	Unsere Empfehlung
Hot Iron 1	Grundlagen Kraftausdauer	leicht - mittel	Basics & Techniktraining/ Einsteiger geeignet
Hot Iron 2	Koordinativ & konditionell anspruchsvoller als Hot Iron 1	mittel - schwer	gute körperliche Fitness/ Freihantel Erfahrung Fortgeschrittene
Iron cross	Satz- & serienartiges Stundenkonzept	Koordinativ hoch/ schwer	Fortgeschrittene

