

# BOX KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
06:30 FitnessWOD	geschlossen	06:30 FitnessWOD	ab 10:00 Uhr geöffnet	<del>06:30 WOD</del>			
		08:00 Yoga		08:00 FitnessWOD	09:00 FitnessWOD	09:00 Rowing	
10:00 FitnessWOD		10:00 <del>WOD</del>		10:00 <del>WOD</del>	10:00 <del>WOD</del>	10:00 <del>WOD</del>	10:00 <del>WOD</del>
						11:00 Rowing	11:00 <del>WOD</del>
12:00 <del>WOD</del>		12:00 FitnessWOD		12:00 FitnessWOD	12:00 FitnessWOD	12:00 <del>WOD</del>	12:00 FitnessWOD
							13:00 FitnessWOD
14:00-16:00 Uhr geschlossen					ab 14:00 Uhr geschlossen		
		15:45 Teens	15:30 Kids				
16:00 <del>WOD</del>	16:30 <del>WOD</del>	16:30 <del>WOD</del>	16:00 <del>WOD</del>	16:30 <del>WOD</del>			
17:00 FitnessWOD	17:30 <del>WOD</del>	17:30 <del>WOD</del>	17:00 Mobility	17:30 FitnessWOD			
18:00 FitnessWOD	18:30 FitnessWOD	18:30 FreeIntro	18:00 Foundation	18:30 Bauch			
19:00 FitnessWOD	19:45 FitnessWOD	19:45 <del>WOD</del>	19:15 TRX	19:00 Gymnastics			
20:00 Foundation	20:45 Einsteiger WOD	20:45 FitnessWOD	20:30 Yoga	20:00 <del>WOD</del>			
ab 22:00 Uhr geschlossen							

gezielte Vorbereitung auf die WODs  
für Einsteiger ebenfalls geeignet  
WOD Foundations vorausgesetzt