

Trainingsübersicht

Herbst 2023

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30						Ganzkörpertraining in der Brühl Halle Baumholder oder auf dem Bolzplatz am Weiher
09:00						Ganzkörpertraining Besenbinderhalle Heimbach
17:00		Indoor Cycling Hauptstraße 37 Baumholder (Sonnenstudio)				
17:30	AROHA Räume von BEST MOVE Baumholder				Indoor Cycling Hauptstraße 37 Baumholder (Sonnenstudio)	
18:30		Intervall-Training Räume von BEST MOVE Baumholder		Indoor Cycling Hauptstraße 37 Baumholder (Sonnenstudio)		