Trainingsübersicht

ab Januar 2023

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30						Ganzkörpertraining in der Brühl Halle Baumholder
09:00						Faszientraining und Ganzkörpertraining Besenbinderhalle Heimbach
17:00		Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder			Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder	
18:15		Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder			Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder	
18:30		Intervall-Training im alten Rathaus in Baumholder		Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder		

Zeitplan

25.10.2020

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG