

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit im Westen Basic 8.30 - 10 Uhr		Minigroup Fortgeschritten 8.30 - 10 Uhr		Fit im Westen Basic 8.30 - 10 Uhr
Open Gym 10-11.30 Uhr		Open Gym 10-11.30 Uhr		Open Gym 10-11.30 Uhr
				Yoga mit Miri 11.30 - 12.30 Uhr
Minigroup 17-18.30 Fortgeschritten		Minigroup Fortgeschritten 18 -19.30 Uhr		
Yoga mit Vanessa 18.45-20 Uhr				
Klassisches PT Training Zielumsetzung von Muskelaufbau, Körperhaltung, Ausdauerverbesserung, Sportspezifisches Training TERMINVEREINBARUNG telefonisch oder Email		Technik	!!! Für Alle wichtig!!! Pflichtstunden für alle !!!! Findet alle 4 Wochen statt. Workout mit Fokus auf Ausführung und Technik	
Open Gym	Die Trainingsfläche ist geöffnet mit aufgebautem Zirkel. Nutzung der Geräte nur mit technischem Grundwissen und Genehmigung. Aufsicht ist present.	Fit im Westen Basic	Grundlagentraining im Functional Training für jeden der fitter werden möchte. Ganzkörpertraining mit wöchentlicher Abwechslung.	
Minigroup Fortgeschritten	Minigruppen mit maximal vier Sportlern, die ihren fixen Trainingsplatz an diesem Tag monatlich gebucht haben. Buchungszeit läuft über sechs Monate. Monatliche Abrechnung.	Falls Plätze in der Gruppe frei sind, dürfen diese auch gerne gefüllt werden, ohne monatliche Verpflichtung		
Yoga mit Vanessa	75 Minuten Yoga, das sich sehen lassen kann. Sportler kommen ganz auf ihre Kosten	Yoga mit Miri	1 Stunde Yoga für alle, die sich mehr um ihre Beweglichkeit und Ausgeglichenheit kümmern wollen. Sportliches Yoga zur Entspannung	Miri möchte ihre Yogastunde gerne in 10er Blöcke gestalten. Die erste Stunde ist auch für Anfänger, die dann ihr Wissen aufbauen. Erfahrene Yogis könnten jederzeit einsteigen.