

Trainingsplan Box/Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:00 - 18:15	Oli	Silvio	Ilona	Silvio	Ilona	Samstag offen von 09:15 - 13:00
18:45 - 20:00	Silvio	Dave	Silvio	Dave	Silvio	

Für den Krafraum gelten dieselben Zeiten

Box/Fitnesstraining und Krafraum nur mit Maske und Handtuch

Nach dem Gruppentraining/Krafraum bitte innert 5 Minuten Saal verlassen zur
Reinigung und lüften

Im Box/Fitnesstraining können sich 10 Personen pro Lektion anmelden

Im Krafraum können sich 4 Personen pro Lektion anmelden