

Änderungen vorbehalten, immer tagesaktuell in der WF-App. Gültig ab 18.10.2024

	Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9 Uhr					Eichholz >> FAMILY (0-2 J.)	Bonner Str. S	
9:30 Uhr		Eichholz >> Rücken-FIT		Rheinpark >> HIIT			
10 Uhr						Bonner Str. 5	Entenfang >> HIIT
16 Uhr					Rheinpark >> HIIT		
17 Uhr		Rheinpark >> HIIT		Entenfang >> POWER			
17:30 Uhr					Birkenstr. So POWER		
18 Uhr			Entenfang >> HIIT				
18:30 Uhr					Birkenstr. 5		,

**HIIT/TABATA** = Ausdauer | **POWER** = Kraft

## ELING WESSELING WESS