

# ATHLEVO KURSPLAN

## MONTAG

06:30 bis 07:00  
Functional Basic

10:15 bis 10:45  
Functional Basic

11:15 bis 12:00  
Functional Sling

12:00 bis 12:30  
Functional Basic 60+

17:30 bis 18:15  
Functional Sling

18:30 bis 19:00  
Functional Basic

19:00 bis 20:00  
Functional Advanced

20:30 bis 21:00  
Functional Basic

## DIENSTAG

10:15 bis 11:15  
Lifting Basic

11:15 bis 11:45  
Functional Basic

17:30 bis 18:30  
Lifting Basic

18:15 bis 19:00  
Kettlebell

18:30 bis 19:00  
Functional Basic

19:00 bis 19:45  
Functional Sling

19:00 bis 20:30  
Functional Boxing

20:00 bis 21:00  
Functional Advanced

20:30 bis 22:00  
Running Night

## MITTWOCH

10:15 bis 10:45  
Functional Basic

11:15 bis 12:00  
Kettlebell

12:00 bis 12:30  
Functional Basic 60+

17:30 bis 18:00  
Functional Basic

18:00 bis 19:00  
Lifting Basic

19:00 bis 20:00  
Functional Advanced

20:00 bis 21:00  
Callisthenics Basic

20:30 bis 21:00  
Functional Basic

## DONNERSTAG

10:15 bis 11:15  
Lifting Basic

11:15 bis 11:45  
Functional Basic

17:30 bis 18:15  
Kettlebell

18:30 bis 19:00  
Functional Basic

19:00 bis 19:45  
Functional Sling

19:00 bis 20:00  
Functional Outdoor

20:00 bis 21:00  
Functional Advanced

## FREITAG

10:15 bis 10:45  
Functional Basic

11:15 bis 12:00  
Functional Sling

17:30 bis 18:00  
Functional Basic

18:00 bis 19:00  
Lifting Basic

19:00 bis 20:00  
Functional Advanced

20:30 bis 21:00  
Functional Basic

## SAMSTAG

10:15 bis 10:45  
Functional Basic

10:15 bis 11:15  
Functional Outdoor

11:15 bis 12:00  
Functional Sling

11:15 bis 12:45  
Functional Boxing

15:00 bis 16:00  
Functional Kids

16:30 bis 17:30  
Functional Advanced

18:30 bis 19:30  
Functional Team

## SONNTAG

10:00 bis 11:00  
Functional Kids

10:15 bis 10:45  
Functional Basic

11:15 bis 12:15  
Functional Team

16:30 bis 17:30  
Functional Advanced

18:30 bis 19:30  
Lifting Basic

