

OUTDOOR - SOMMERPROGRAMM

KSC Frauenau e.V.

Trainingsort: Fußballplatz Frauenau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAG				
	9:00 - 10:00 KSC - Mix		9:00 - 10:00 KSC - Mix	
NACHMITTAG				
17.00 - 17.45 Uhr HIIT				17.30 - 18.15 Uhr HIIT
18.00 - 19.00 Uhr Bauch-Beine-Po			18.00 - 19.00 Uhr Athletik	
19.00 - 20.00 Uhr Reha-Sport			19.00 - 20.00 Uhr Reha-Sport	

Wichtiger Hinweis!

Bitte eigene Trainingsmatte und Handtuch mitbringen. Auf dem Weg zum Trainingsplatz muss ein geeigneter Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

Auf Hygiene- und Abstandsregeln wird geachtet.