

Samstag		Sonntag		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
14:00 18:00	Freies Training	09:00	Welcome	07:00	Lauftraining Sprints	08:00	Schwim & Muscle	07:00	Lauftraining	07:00	Strand-Workout	08:00	Schwim & Muscle
	Fitness First Club	09:15	Fußballfeld	08:00	Fitness Club	09:00	Pool	08:00	Fitness Club	08:00	Beach	08:45	Pool
		09:15	Community Hub	08:00	Hyrox	09:00	Cardio Workout	09:00	Athletic Workout	09:00	Hyrox	09:00	Hyrox Benchmark
		10:15	Fußballfeld	09:00	Fußballfeld	10:00	Workout-Area	10:00	Workout-Area	10:00	Fußballfeld	11:00	Fußballfeld
		10:30	Rudern	09:00	Hyrox	10:00	Hyrox Community	10:00	Battle the Trainer	09:00	Body-Complete	11:00	Athletic Workout
		11:00	Fußballfeld, Technik	10:00	Fußballfeld	12:00	Fußballfeld	12:00	Fußballfeld	10:00	Workout-Area	12:00	Workout-Area
		10:30	Lauftraining	11:00	Body-Complete	12:00	Mobility	12:00	Mobility	10:00	Hyrox Simulation	12:00	Mobility
		11:30	Fitness Club	12:00	Workout-Area	12:30	Fußballfeld	12:30	Workout-Area	12:00	Fußballfeld	12:30	Workout-Area
		11:00	Burpees	12:00	Mobility	14:30	Laufen	14:30	Schwimmen	12:00	FAQ Hyrox	14:45	Hyrox Community
		11:30	Fußballfeld, Technik	12:30	Workout-Area	15:30	Workout-Area, Workshop	15:30	Workout-Area, Workshop	12:30	Workout-Area, Workshop	16:00	Fußballfeld
		11:30	Wallballs	12:00	Schwimmen	15:30	Hyrox Kraft	15:30	Burpee Workout	14:30	Trainingsmethoden	16:15	Volleyball-Turnier
		12:00	Fußballfeld, Technik	12:30	Pool, Technik	16:30	Fußballfeld	16:30	Fußballfeld	15:30	Workout-Area	18:15	Beach
		12:00	Push-Ups & Lunges	15:30	Ski-Erg & Schlitten	16:30	Hyrox	16:30	Hyrox	15:30	H.I.I.T & Core		
		12:30	Fußballfeld, Technik	16:30	Fußballfeld, Workshop	17:30	Fußballfeld	17:30	Fußballfeld	16:30	Fußballfeld		
		15:30	Hyrox Benchmark	16:30	Hyrox	16:30	Wallball & Sprint	17:30	Hyrox	15:30	Krafteinheit		
		17:30	Fußballfeld	17:30	Fußballfeld	17:30	Fitness Club	18:30	Fußballfeld	16:30	Fitness Club		
		17:30	Mobility	16:30	Pilates	17:30	Mobility	17:30	Lauftraining Sprints	16:30	Hyrox		
		18:30	Workout-Area	17:15	Workout-Area	18:00	Workout-Area	18:30	Fitness Club	17:30	Fußballfeld		
				17:30	Hyrox					17:30	Pilates		
				18:30	Fußballfeld					18:15	Workout-Area		
				17:30	Lauftraining					17:30	Lauftraining		
				18:30	Fitness Club					18:30	Fitness Club		
Begrüßungs- veranstaltung										Gala-Abend		Abschluss- veranstaltung	