PERFORMANCE CENTER

Follow me® production by uhc®

Montag

Nike Area
- 17.30 - 18.15 **Mobility & Handstand mit Carlos**
- 18.15 - 19.30 **Hyrox Pro mit David**

Crossfit Area
- 18.15 - 19.15 **CrossFit® Strength mit Abdullah**
- 19.15 - 20.15 **CrossFit® Kettlebell mit Abdullah**

Arnold Classic Area

Dienstag

Nike Area
- 18.30 - 19.45 **Hyrox Pro mit Ewi**

Crossfit Area
- 19.45 - 20.45 **Calisthenics Statics mit Carlos**

Arnold Classic Area

Mittwoch

Nike Area
- 17.45 - 18.45 **MMA Fit mit Carlos**

Crossfit Area
- 18.00 - 19.00 **CrossFit® mit Dominik**
- 19.00 - 20.00 **CrossFit® mit Dominik**
- 20.00 - 21.00 **Rumble mit Davide**

Arnold Classic Area

Donnerstag

Nike Area
- 18.45 - 19.45 **MMA Fit mit Carlos**

Crossfit Area
- 18.15 - 19.15 **CrossFit® Classics mit Dave**
- 19.15 - 20.15 **CrossFit® Strenghts mit Dave**

Arnold Classic Area

Freitag

Nike Area

Crossfit Area
- 17.15 - 18.15 **CrossFit® mit Abdullah**
- 18.15 - 19.15 **CrossFit® Team WOD mit Abdullah**
- 19.15 - 20.15 **CrossFit® Beginner mit Abdullah**

Arnold Classic Area

Sa

Red Bull HYROX | HYROX | Red Bull

JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT 16.00 UHR

Sonntag

Nike Area
- 11.15 - 12.30 **Hyrox Pro mit Dome**

Crossfit Area

Arnold Classic Area

PERFORMANCE-CENTER.PRO

Red Bull HYROX | CrossFit STRENGTH Red Bull HYROX | CrossFit STRENGTH