



KURSPLAN



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	K2
08:00		08:00	Ski Gymnastik Paula	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00	Kraft-Zirkel Natascha			
09:00	Golf meets Fitness Paula	09:00		09:00		09:00		09:00		Zeit	K2	K2
10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	BBP* Faszien Paula	10:00	Rücken- SCHULE Bastian	10:00		10:00	Bodymind Yoga Nok	10:00	!NEU!	
11:00		11:00		11:00		11:00	Pilates (K3) Monika	11:00	Faszien Yoga Nok	11:00	Bodymind Yoga Hanna	!NEU! Bodymind Yoga Hanna
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		12:00		Fitness Yoga Nok
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		13:00		
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		14:00		
17:00	Ski Gymnastik Sean	17:00	Core *** Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00		17:00				
			Faszien & Mobilität Natascha									
18:00		18:00	Booty & Legs Natascha	18:00	Core *** Natascha	18:00		18:00				
					Yoga York							
19:00		19:00		19:00		19:00	Pilates Lucie	19:00				
	Golf Gymnastik Sean					20:00	BBP Paula	20:00				
20:00		20:00		20:00				20:00				

- Anfänger
- mittleres Fitnesslevel
- Fortgeschrittene
- Sportartspezifisch

Kurs-Infos und Anmeldung über die MyWellness App
Mindestteilnehmer: 3 bzw. 5 am Wochenende

*BBP=BauchBeinePo
**HIT= High Intensity Training

***Core= Rumpf, Stabilität und Bauch