

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2			
08:00		08:00	Ski-Gymnastik Justin	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00	Kraft-Zirkel Natascha			
09:00	Ski-Gymnastik Justin	09:00		09:00		09:00		09:00	Body Workout Monika	Zeit	K2	K2
10:00		10:00	BBP* Faszien Justin	10:00	Rücken-gymnastik Nina	10:00		10:00	Bodymind Yoga Nok	10:00		
	Pilates (K3) Monika						Pilates (K3) Monika					
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		12:00		Beckenboden & Core Saskia
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		13:00		Fitness Yoga Nok
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		14:00		
17:00	Golf Gymnastik Sean	17:00	Ski-Gymnastik Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00		17:00	HIIT Zirkel Justin	Anfänger mittleres Fitnesslevel Fortgeschrittene Sportartsspezifisch		
18:00		18:00		18:00	Core *** Natascha	18:00	Fitness-Yoga-Flow Uli	18:00				
					Hatha-Yoga York		BBP Justin					
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00				
	Golf Gymnastik Sean		athletic360 Nina									
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00				

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