

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	K2	
08:00		08:00	<b>Bodyworkout</b> Paula	08:00		08:00	<b>Fitness Yoga</b> Nok	08:00	<b>Kraft-Zirkel</b> Natascha				
09:00	<b>Golf meets Fitness</b> Paula	09:00		09:00		09:00		09:00		Zeit	K2	K2	
10:00	<b>Pilates (K3)</b> Monika	10:00	<b>BBP* Faszien</b> Paula	10:00	<b>Rücken-SCHULE</b> Tim	10:00	<b>Pilates (K3)</b> Monika	10:00	<b>Bodymind Yoga</b> Nok	10:00			
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00			
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		12:00		<b>Beckenboden &amp; Core</b> Saskia	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		13:00		<b>Fitness Yoga</b> Nok	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		14:00			
17:00	<b>Golf Gymnastik</b> Sean	17:00	<b>Core ***</b> Natascha <b>Faszien &amp; Mobilität</b> Natascha	17:00	<b>Intervall Training</b> Natascha	17:00		17:00					
18:00		18:00		18:00	<b>Core ***</b> Natascha <b>Yoga</b> York	18:00		18:00					
19:00	<b>Golf Gymnastik</b> Sean	19:00	<b>athletic360</b> Artur	19:00		19:00	<b>Pilates</b> Lucie <b>BBP</b> Paula	19:00					
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00					

Anfänger
mittleres Fitnesslevel
Fortgeschrittene
Sportartspezifisch
Girls only

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