

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2
08:00		08:00	Ski Gymnastik Paula	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00	Kraft-Zirkel Natascha				
09:00	Golf Gymnastik Paula	09:00		09:00		09:00		09:00	Body Workout Monika	Zeit	K2	K2	
10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	BBP* Faszien Paula	10:00	Rücken und Faszien Tim/ Paula	10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	Bodymind Yoga 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			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					
18:00		18:00		18:00	Core *** Natascha	18:00	Fitness-Yoga-Flow Antje	18:00					
19:00		19:00		19:00	Yoga York	19:00		19:00					
20:00	Golf Gymnastik Sean	20:00	athletic360 Artur	20:00		20:00	BBP Paula	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