



KURSPLAN



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
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 meets Fitness Paula	09:00		09:00		09:00		09:00		Zeit	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	
11:00		11:00		11:00		11:00	Pilates (K3) Monika	11:00	Faszien Yoga Nok	11:00	
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 Natascha	17:00	Golf meets Fitness Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00		17:00			
18:00		18:00	45min. Girl Power (U25) Natascha	18:00	Core *** Natascha	18:00		18:00			
19:00		19:00	HIT** Zirkel Bastian	19:00	Yoga Hanna	19:00	Pilates Lucie	19:00			
20:00	Golf Gymnastik Sean	20:00		20:00		20:00	BBP Paula	20:00			

Anfänger
mittleres Fitnesslevel
Fortgeschrittene
Sportartspezifisch
Girls only

Kurs-Infos und Anmeldung über die MyWellness App

* BB P= Bauch-Beine-Po

***Core = Rumpf, Stabilität & Bauch

Mindestteilnehmer: 3 bzw. 5 am Wochenende

** HIT = High Intensity Training