

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2				
08:00	Golf meets fitness Justin	08:00	Golf meets fitness Justin	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00	Kraft-Zirkel Natascha				
09:00		09:00		09:00		09:00		09:00	Body Workout Monika	Zeit	K2	K2	
10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	BBP* Faszien Justin	10:00	Rücken-gymnastik Nina	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 Natascha	17:00	Golf meets fitness Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00	Fitness-Yoga-Flow Uli	17:00	HIIT Zirkel Justin				
18:00		18:00		18:00	Core *** Natascha	18:00			18:00				
19:00		19:00	athletic360 Nina	19:00	Hatha-Yoga York	19:00	BBP Justin	19:00					
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