

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		10:00	BBP* Justin	10:00	Rücken-gymnastik Nina	10:00	Zumba Kelly		10:00	Bodymind Yoga Nok	10:00		
11:00	Pilates (K3) Monika	11:00		11:00		11:00		Pilates (K3) Monika	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	Kraft-Zirkel Natascha	17:00	Golf meets fitness Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00			17:00	HIT Zirkel Justin			
18:00		18:00	Zumba Kelly	18:00	Core *** Natascha	18:00		Fitness-Yoga-Flow Uli	18:00				
19:00		19:00		19:00	Hatha-Yoga York	19:00		BBP Justin	19:00				
20:00	Kraft-Zirkel Nina	20:00	athletic360 Nina	20:00		20:00			20:00				

Anfänger
mittleres Fitnesslevel
Fortgeschrittene

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

