

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit		K2	Zeit	K2			
08:00	Ski-Gymnastik Justin	08:00	Ski-Gymnastik 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* Justin	10:00	Rücken- gymnastik Nina	10:00	Dance Kelly	Pilates (K3) Monika	10:00	Bodymind Yoga Nok	10:00	10:15-11:15 Full-Body- Workout Clare	
11:00		11:00		11:00		11:00			11:00		11:00	11:20-12:35 Yoga Clare	
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	Ski-Gymnastik Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00	Fitness-Yoga- Flow Uli		17:00	HIT Zirkel Justin	Anfänger mittleres Fitnesslevel Fortgeschrittene		
18:00		18:00	Zumba Kelly	18:00	Core *** Natascha	18:00	BBP Justin		18:00				
19:00		19:00		19:00	Hatha-Yoga York	19:00			19:00				
20:00	Kraft-Zirkel Nina	20:00	Kraft-Zirkel Nina	20:00		20:00			20:00				

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

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit		K2	Zeit	K2		
08:00	Ski-Gymnastik Justin	08:00	Ski-Gymnastik 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		
10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	BBP* Justin	10:00	Rücken- gymnastik Nina	10:00	Dance Kelly		10:00	Bodymind Yoga Nok	10:00	
11:00		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	
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	Kraft-Zirkel Natascha	17:00	Ski-Gymnastik Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00			17:00	HIT Zirkel Justin	Anfänger mittleres Fitnesslevel Fortgeschrittene	
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	Kraft-Zirkel Nina	20:00		20:00			20:00			

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