

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	K2	K2
08:00	PowerDance	08:00	Ski Gymnastik	08:00		08:00	Fitness Yoga	08:00			
09:00	RückenFIT	09:00	Yoga	09:00		09:00	Ski Gymnastik	09:00	Faszien Yoga		
09:30											
10:00		10:00		10:00	RückenSCHULE Physio	10:00		10:00		Faszien Yoga	
			BBP*								
11:00	Golf meets Fitness	11:00	Faszien Fitness	11:00	Zirkel Betreuung	11:00		11:00		Zirkel Betreuung	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00			
15:00	Zirkel Betreuung	15:00		15:00		15:00	Zirkel Betreuung	15:00			
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	BBP* Faszien Fitness		
17:00		17:00	Rücken Faszien Fitness	17:00	Functional Training	17:00		17:00	Core** Intervall Training		
18:00		18:00	Fitness Yoga	18:00	Bauch Express Yoga	18:00	Pilates	18:00			
	Body Workout										
19:00		19:00	Golf&Tennis for Good	19:00		19:00	ZUMBA	19:00			
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00			

Trainerteam
Paula Rathke
York Golinski
Heike Mörschel
Mimmi Mayr
Sabine Jöhnk
Krissamon Thamwises Nok
Physiotherapie Oberneuland

Gültig ab 04.10.2021

Kurs-Infos und Anmeldung über MyWellness oder telefonisch

*BBP=BauchBeinePo

**Core= Rumpf, Stabilität und Bauch