

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

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

Gültig ab 03.09.2021

\*BBP=BauchBeinePo

\*\*HIIT=High Intensity Intervall Training

\*\*\*Core= Rumpf, Stabilität und Bauch