

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2		K2	K2
08:00		08:00	Ski Gymnastik	08:00		08:00	Fitness Yoga	08:00		10:00	Faszien Yoga	
09:00	Power Dance	09:00		09:00		09:00		09:00	Faszien Yoga	11:00	Zirkel Betreuung	
10:00		10:00		10:00	RückenSCHULE Physio	10:00		10:00		12:00		Fitness Yoga
11:00	Golf meets Fitness	11:00	BBP* Faszien	11:00		11:00	Ski Gymnastik	11:00		13:00		
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		
15:00	Zirkel Betreuung	15:00		15:00		15:00		15:00				
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	Bauch Beine Po			
17:00		17:00	Golf meets Fitness	17:00	Intervall Training	17:00		17:00	Core**			
18:00		18:00	Power Dance	18:00	Men's Fit Express Yoga	18:00	Pilates	18:00				
19:00	Ski Gymnastik	19:00		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 15.01.2022

Kurs-Infos und Anmeldung über MyWellness App oder telefonisch

Mindestteilnehmer: 2

*BBP=BauchBeinePo

**Core= Rumpf, Stabilität und Bauch