

FITNESSKURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 – 10:45 Mobilität	Stand: ab 11.11.2021		16:55 - 17:55 Functional power (Kleingruppe)*		09:00 – 10:00 Ganzkörper- High Impact Profis/ Fortgeschrittene
16:15 – 17:00 Bauch-Beine-Po Fortgeschrittene	16:30 – 17:15 Tabata/BBP Einsteiger (wöchentlicher Wechsel)		18:00 – 18:45 Omnia-fit (Functional Training) (Kleingruppe)**	14:00 – 14:45 Mobilität	
17:15 – 18:00 Bauch-Beine-Po Fortgeschrittene	17:45 – 18:45 Jumping (Kleingruppe)*		18:15 – 19:00 und 19:15 - 20:00 Tabata Fortgeschrittene (Cardio/Kraft im wöchentlichen Wechsel)	<p>Einbuchen über mywellness-App erforderlich!</p> <p>*feste, dauerhafte Anmeldung notwendig **nur für Premium- Mitglieder buchbar</p>	
18:15 – 19:15 Jumping (Kleingruppe)*	19:00 – 20:00 Functional fit (Kleingruppe Männer)*		19:00 - 20:00 Functional power (Kleingruppe Männer)*		