

# FITNESSKURSE

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  |
|---|---|----------|---|--|--|
|  |   |          | 17.00 - 18.00<br>Functional power<br>(Kleingruppe)*   |  | 09:00 - 10:00<br>Ganzkörper-<br>High Impact<br>Profis/<br>Fortgeschrittene |
| 16:15 - 17:00<br>Bauch-Beine-Po<br>Fortgeschrittene                               | 16:30 - 17:15<br>Tabata/BBP<br>Einsteiger<br>(wöchentlicher<br>Wechsel) |          | 18:00 - 18:45<br>Omnia-fit<br>(Functional<br>Training)<br>(Kleingruppe)**   | 14:15 - 14:45<br>Mobilität/<br>Streching   |  |
| 17:15 - 18:00<br>Bauch-Beine-Po<br>Fortgeschrittene                               | 17:45 - 18:45<br>Jumping<br>(Kleingruppe)*                              |          | 18:15 - 19:00 und<br>19:15 - 20:00<br>Tabata<br>Fortgeschrittene<br>(Cardio/Kraft im<br>wöchentlichen<br>Wechsel) | <div data-bbox="1387 939 1767 1349"> <p>Einbuchen über<br/>mywellness-App<br/>erforderlich!</p> <p>*feste, dauerhafte<br/>Anmeldung notwendig<br/>**nur für Premium-<br/>Mitglieder buchbar</p> </div> |  |
| 18:15 - 19:15<br>Jumping<br>(Kleingruppe)*  | 19:00 - 20:00<br>Functional fit<br>(Kleingruppe<br>Männer)*             |          | 19:00 - 20:00<br>Functional power<br>(Kleingruppe<br>Männer)*   |  |  |