

FITNESSKURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 – 8:45 und 9:00 – 9:45 Easyline- Powerzirkel	11:00 – 11:45 Easyline- Powerzirkel		17.00 - 18.00 Functional power (Kleingruppe)*		09:00 – 10:00 Ganzkörper- High Impact Profis/ Fortgeschrittene
10:00 – 10:45 Mobilität/ Stretching	16:30 – 17:15 Bauch-Beine-Po Einsteiger	16:30 – 17:15 Omnia-fit (Functional Training) (Kleingruppe)**	18:00 – 18:45 Omnia-fit (Functional Training) (Kleingruppe)**	14:15 – 15:00 Mobilität/ Stretching	
16:15 – 17:00 und 17:15 – 18:00 Bauch-Beine-Po Fortgeschrittene	17:45 – 18:45 Jumping (Kleingruppe)*		19:15 – 20:00 Tabata/HIIT Fortgeschrittene (Ausdauer/Kraft im wöchentlichen Wechsel)		
18:15 – 19:15 Jumping (Kleingruppe)*	19:00 – 20:00 Functional fit (Kleingruppe Männer)*		19:00 - 20:00 Functional power (Kleingruppe Männer)*		

Einbuchen über
mywellness-App
erforderlich!

*feste, dauerhafte
Anmeldung notwendig
**nur für `Premium-
Mitglieder` und `all in-
10er-Karte` buchbar