

# GRUPPEN FITNESS-PLAN

Motivierend und effektiv!

**BEST  
FITNESS**<sup>®</sup>  
SPASS // MOTIVATION  
TRAININGSERFOLG  
GESUNDHEITZENTRUM



**JETZT  
STARTEN!**

Wir beraten Dich  
gerne!



**Kursangebot** gültig ab 01.08.2022

Das Kursangebot wird bei entsprechender Nachfrage erweitert.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Erika		<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Svetlana				
09:00	<b>JUMP, JUMP, JUMP</b> Erika	<b>BAUCHKILLER</b> Patrizia		09:00 Uhr <b>STEP IT UP</b> Elke	<b>BAUCHKILLER</b> Birgit	<b>WEEKEND YOGA FLOW</b> Victoria	
09:30		<b>BODY STYLING</b> Patrizia		<b>BAUCHKILLER</b> Elke	09:30 Uhr <b>FIT &amp; VITAL</b> Birgit		
10:30		<b>ZUMBA</b> Caro					

17:30	17:30 Uhr <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Elke
18:00	
18:30	<b>MOBILITY &amp; FLEXIBILITY</b> Elke

17:30 Uhr	<b>BODY STYLING</b> Svetlana	17:30 Uhr <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Svetlana	17:30 Uhr <b>POWER YOGA</b> Anna (90min)
	<b>YOGA</b> Victoria		

#### Kleines Regelwerk:

- Unbedingt sowohl am Check In als auch zum Kurs (Kursterminal beim Kursraum) einchecken!
- Bitte buche die Kurse vorab über unser Buchungssystem.
- Bitte nur reservieren, wenn Du wirklich Zeit hast.
- Storniere Deinen Kurs rechtzeitig, damit andere Teilnehmer nachrücken können.
- Bitte sei spätestens 5 min vor Beginn der Einheit anwesend, ansonsten verfällt Deine Buchung.

Kurzfristige Änderungen bzw. krankheitsbedingte Kursausfälle sind vorbehalten. Bitte um Voranmeldung über unser Buchungssystem. Vielen Dank und viel Spaß!

Wir freuen uns auf Dich!