

# GRUPPEN FITNESS-PLAN

Motivierend und effektiv!



**JETZT  
STARTEN!**

Wir beraten Dich  
gerne!



**Kursangebot gültig ab 14.11.2022**

Das Kursangebot wird bei entsprechender Nachfrage erweitert.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Erika		<b>RÜCKEN - FIT FUNKTIONELL</b> Nicole				
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>BODY STYLING</b> Elke	17:00 Uhr <b>BFT* Juniors</b> Celina	17:30 Uhr <b>FUN TONE</b> PIA ab 2.11.2022	17:00 Uhr <b>BFT* Juniors</b> Celina	17:30 Uhr <b>..wird noch besetzt!</b>		
18:00		18:00 Uhr <b>BFT* Adults</b> Martin / Nicole		18:00 Uhr <b>BFT* Adults</b> Martin / Nicole			
18:30	<b>MOBILITY &amp; FLEXIBILITY</b> Elke		<b>YOGA</b> Victoria				

\* **Betreutes Funktionelles Training**“ für Kinder und Jugendliche von 8-15 Jahre. Ab 29.11.22

Kleines Regelwerk:

- Bitte **KUNDENAPP** runterladen, um keine **News** oder **Änderungen** zu verpassen.
- Unbedingt sowohl am Check In als auch zum Kurs (Kursterminal beim Kursraum) einchecken!
- Bitte buche die Kurse vorab über über das **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.

\* **Betreutes Funktionelles Training**“ ...ideal zur Vorbereitung für den **Grazathlon 2023** geeignet. Mach in unserem Team mit! Vergünstigter Starttarif, kostenloses Leibchen, Coaching, uvm. **Termin: 17.06.2023 | 14:00 Uhr** - Infos an der Rezeption.

**Kurzfristige Änderungen** bzw. **krankheitsbedingte Kursausfälle** sind vorbehalten und werden über unsere **BEST FITNESS - Kundenapp** kundgemacht. Viel Spass!

Wir freuen uns auf Dich!