



kurzfristige Vertretungen und Ausfälle  
erfahren Sie bei unseren  
Trainerinnen & Trainern  
oder an der Rezeption

# GROUPFITNESSPLAN

## Herbst 2021 v2

Gültig ab Montag 13. September 2021

Achtung - an Feiertagen gesonderte Regelungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							9:00 <b>ONE♥KOR NRG</b> Renate K.
10:00	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> Michaela	9:30 - 11:00 <b>ZUMBA GOLD &amp; STRETCH</b> Peter	9:30 - 11:00 <b>BEST AGER FITNESS</b> Michaela	9:30 - 10:25 <b>RÜCKEN-&amp; BECKEN FIT</b> Astrid 10:30 - 11:25 <b>Kraft &amp; Beweglich.</b> Astrid	9:30 - 11:00 <b>BODYTONING &amp; STRETCH</b> Karin	9:30 - 11:00 <b>YOGA</b> Pia	10:00-11:45 <b>POWER RÜCKEN</b> Renate K.
11:00	<b>PILATES</b> Michaela		<b>PILATES</b> Michaela				
12:00							
13:00							
14:00					14:00 <b>HiIT, Kraft &amp; Faszien</b> Astrid		
15:00	Miteinander - aber sicher! BITTE halten Sie die Abstandsregeln ein						
16:00							
17:00	Firmeneinheit spezielle Firmenfitness auf Anfrage		16:30 <b>SOFTWORKOUT</b> Renate B.				
18:00	17:30 - 19:00 <b>BODYWORK</b> Renate K.	<b>ZUMBA</b> Peter	Firmeneinheit spezielle Firmenfitness auf Anfrage	17:45 - 18:40 <b>ONE♥KOR NRG</b> Renate K.	Reserviert spezielle Firmenfitness auf Anfrage		
19:00	<b>GESUNDER RÜCKEN</b> Gerlinde	<b>BAUCH-BEIN-PO</b> Gabi		ab 18:45 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Renate K.			
20:00							

Für Fragen, Wünschen, Beschwerden oder Lob steht Ihnen gerne die Groupfitness-Leitung zur Verfügung: peter@magixx.at