


# GROUP FITNESS PLAN PFUNGEN

Gültig ab 15.01.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00 – 08.55 Uhr <b>Rücken Training</b> Mary	08.00 – 08.55 Uhr <b>Stretch &amp; Faszien</b> Martina	6.45 – 7.35 Uhr ★ <b>Indoor Cycling (2)</b> Team	08.00 – 8.50 Uhr ★ <b>Wake up Yoga</b> Fabienne	08.30 – 09.25 Uhr <b>Pilates</b> Mary		
9.00 – 09.55 Uhr <b>Zumba</b> Patrick	09.00 – 09.55 Uhr <b>Body Toning</b> Rebekka	08.00 – 08.55 Uhr ★ <b>Fit &amp; Vital</b> Martina	09.00 – 09.55 Uhr ★ <b>Piloxing</b> Cécile	09.30 – 10.25 Uhr ★ <b>Fun Tone</b> Nicole	09.00 – 09.55 Uhr ★ <b>Pilates</b> Team	09.15 – 10.45 Uhr <b>Indoor Cycling (2)</b> Team
09.00 – 09.55 Uhr <b>Lauftraining (1)</b> Rebekka	10.15 – 11.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Nicole	09.00 – 10.00 Uhr <b>Body Pump</b> Katrin	10.00 – 10.55 Uhr <b>Step</b> Barbara	10.30 – 11.30 Uhr <b>Tai Chi</b> Susan	10.00 – 10.25 Uhr ★ <b>M.A.X</b> Gabi/ Rebekka	11.00 – 12.00 Uhr <b>Body Toning</b> Barbara / Sabine
10.00 – 10.55 Uhr <b>Pilates</b> Isabelle		09:00 – 9:50 Uhr <b>Functional Circle (3)</b> Rebekka	★ 10.00 – 10.45 Uhr <b>TRX Circuit (4)</b> Rebekka		10.30 – 11.30 Uhr <b>Body Pump</b> Corinne	
		★ 10:00 – 10.20 Uhr <b>Sixpack</b> Rebekka				
12.15 – 13.15 Uhr <b>Body Pump</b> Matthias						
17.30 – 18.20 Uhr <b>BBP</b> Gabi			17.30 – 18.20 Uhr ★ <b>Boost</b> Rebekka	17.30 – 18.30 Uhr <b>Body Pump</b> Tamara		
18.30 – 19.20 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Rebekka/Stefan	18.00 – 18.55 Uhr <b>Pilates</b> Corinne	18.00 – 18.55 Uhr <b>Rücken Training</b> Mary	★ 18.30 – 19.20 Uhr <b>Indoor Cycling (2)</b> Ladina	18.30 – 19.25 Uhr <b>Body Balance</b> Tamara		
★ 19.30 – 20.30 Uhr <b>Piloxing</b> Cécile	19.00 – 19.55 Uhr <b>Step</b> Barbara	19.00 – 20.00 Uhr <b>Body Pump</b> Tamara	19.30 – 20.20 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Fabienne			
	★ 20.00 – 20.55 Uhr <b>Zumba</b> Beatriz	★ 20.00 – 20:30 Uhr <b>Core Training</b> Tamara				



**wintfit**  
Zentrum für  
Fitness, Gesundheit & Therapie

10er / 25er- Group Fitness Abonnement  
an der Rezeption erhältlich

**Legende**  
(1) Outdoor  
(2) Vom 1.10. bis 30.04  
(3) Functional Tower  
(4) Functional Tower bis max. 6 Pers. / Liste