


















JEDER TAG EIN HIGHLIGHT UNSER KURSPLAN IM ÜBERBLICK

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		08:15 – 09:00  A Wirbelsäulengymnastik	08:10 – 08:55  A *Walking Fit	08:15 – 09:00  A Wirbelsäulengymnastik
08:45 – 09:45  A Starker Rücken		09:15 – 10:15  A Salsation®	09:00 – 10:00  A Faszien-Yoga	09:15 – 10:15  F Spinning
17:45 – 18:45  F Starker Rücken			17:30 – 19:00  F *Spinning Long Ride	
19:00 – 19:20  A Bauchkiller	18:15 – 19:00  F H.I.I.T	18:30 – 20:00  A Lauftreff E + F	18:30 – 18:50  A Bauchkiller	18:15 – 19:00  F *H.I.I.T
18:55 – 19:55  A Salsation®		19:00 – 20:00  A Yoga		
20:00 – 21:00  F H.I.I.T				

Kursbereiche:  Outdoorkurs  Gesundheitskurs  Kleingruppenkurs (FH-Bereich)  Ausdauerkurs  Kraftkurs

Stufen: A = Alle E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

* Outdoor-Biken ab Mai (bei Schönwetter) *Walking Fit ab Mai (Kurs findet bei jedem Wetter statt) *Bei Schönwetter Outdoor

Ab Mai finden die Kurse bei Schönwetter wieder draußen statt! Wird mit dem jeweiligen Trainer vereinbart!

DEIN ERFOLG IST UNSERE MOTIVATION

UNSERE ALLG. GRUPPENBETREUUNGSZEITEN

MILON KRAFT-AUSDAUERZIRKEL, MILON KRAFTZIRKEL, FLE.XX ZIRKEL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Aktive Betreuung	Aktive Betreuung	Aktive Betreuung	Aktive Betreuung	Aktive Betreuung
08:00 – 12:00	08:00 – 12:00	08:00 – 12:00	08:00 – 12:00	08:00 – 12:00
&	&	&	&	&
16:00 – 21:00	16:00 – 21:00	16:00 – 21:00	16:00 – 21:00	16:00 – 21:00

OPTIMIERE LAUFEND DEINE TRAININGSQUALITÄT!

Ohne Terminvereinbarung kannst du zu diesen Zeiten alle Fragen rund um milon und fle.xx stellen, oder deine Einstellungen und Ausführungen kontrollieren und korrigieren lassen! Gesundheits- und Fitnessziele benötigen ganzheitliche Lösungen. Viel Erfolg!

www.gesundheitswelt.at



GESUNDHEITSWELT
Wir bewegen.