

# KURSPLAN AB OKTOBER 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG & SONNTAG
Functional Kraft Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	Indoor Cycling Gym 2 09.00 - 10.00 Uhr	Functional Kraft Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	Yoga Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	MOVE Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	<p><u>Fit World TS Kursbereich</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TG Schlüssel oder Transponderarmband nicht vergessen</li> <li>- Alle Kurse können nur über die My Wellness APP gebucht werden</li> <li>- <b>Großes Handtuch &amp; (Empfehlung eigene Matte)</b></li> <li>- Bitte pünktlich zum Kursbeginn anwesend sein</li> </ul> <p>Wir freuen uns auf Dich !!!</p> <p><b>kurzfristige Änderungen der Kurse sind in der my Wellness App ersichtlich !</b></p>
Pilates Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr	Pilates Flow Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr	Wirbelsäule Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr	Beckenbodentraining Gym 1 10.15 - 10.45 Uhr	Strength & Mobility Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr	
Totally Body Gym 1 18.00 - 18.55 Uhr			DeepWORK® Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr	Functional Mix Gym 1 17.00 - 17.55 Uhr	
Sixpack Gym 1 19.00 - 19.30 Uhr	Fitness Mix Gym 1 18.00 - 18.55 Uhr	Yoga Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr	>>>Achtung <<< im Wechsel !!! Siehe My Wellness APP	Pilates Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr	
Indoor Cycling Gym 2 19.15 - 20.15 Uhr	Wirbelsäule Gym 1 19.15 - 20.15 Uhr	Indoor Cycling Gym 2 19.15 - 20.15 Uhr	Zumba® Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr		

**Bitte für alle Kurse einen Platz in der My Wellness App reservieren. Die Reservierung ist 48 Stunden vor Beginn des Kurses möglich!!!**

ALLE KURSE FINDEN AB 3 TEILNEHMERN STATT ! - VERSCHIEDENE KRANKENKASSEN BEZUSCHUSSEN DAS GESUNDHEITSPROGRAMM VON FIT WORLD TS. NÄHERE INFORMATIONEN AN DER REZEPTION. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

## Fit World TS

Bürgerwaldstraße 4  
 83278 Traunstein  
 Tel.: 0861 2092330  
 Fax: 0861 2092331

info@fitworldts.de  
 www.fitworldts.de

## Öffnungszeiten

Mo - Fr 08.30 - 21.30 Uhr  
 Sa 14.00 - 20.00 Uhr  
 So 10.00 - 17.00 Uhr  
 Feiertage 10.00 - 17.00 Uhr (oder nach Aushang)

-  Muskelkräftigung
-  Körper & Geist
-  Ausdauer
-  Förderung durch verschiedene Krankenkassen



My Wellness App - sprich uns auf Deinen persönlichen Link an!

