

KURSPLAN AB 01.03.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Functional Kraft Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	Indoor Cycling Gym 2 09.00 - 10.00 Uhr	Body Workout Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	Yoga Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	MOVE Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr
Pilates Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr	Pilates Flow Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr	Mobility & Stretch Gym 1 10.05 - 10:55 Uhr	Beckenbodentraining Gym 1 10.05 - 10.35 Uhr	Strength & Mobility Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr
FLEX Workout Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr	WHAT MAKES YOU MOVE? GET YOUR ASPIRATION MAP WELCHER FITNESS TYP BIST DU? MOVE Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr	Yoga Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr	Fitness Mix Gym 1 18.05 - 18.55 Uhr	Zumba® Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr
Faszien Fit Gym 1 19.05 - 19.35 Uhr	Wirbelsäule Gym 1 19.15 - 20.15 Uhr	Indoor Cycling Gym 2 19.15 - 20.15 Uhr		INDOOR CYCLES CALORIE POTENTIAL CHALLENGE
Indoor Cycling Gym 2 19.15 - 20.15 Uhr				

SAMSTAG & SONNTAG

Fit World TS Kursbereich

- TG Schlüssel oder Transponderarmband nicht vergessen
- Alle Kurse können nur über die Technogym APP gebucht werden
- **Großes Handtuch & (Empfehlung eigene Matte)**
- Bitte pünktlich zum Kursbeginn anwesend sein

Wir freuen uns auf Dich !!!

TECHNOGYM

DIE VORTEILE DER TECHNOGYM APP

MYWELLNESS

- 1 alle Ihre Aktivitätsdaten in einer einzigen App
- 2 Verfolgen Sie Ihre Fitnessaktivitäten im Innen- und Außenbereich
- 3 Stellen Sie eine Verbindung zu Ihren bevorzugten Gesundheits- und Fitness-Apps her
- 4 Nehmen Sie an fesselnden Herausforderungen teil

DOWNLOADE DIE MYWELLNESS APP UND STARTE DEIN TRAINING NOCH HEUTE

Bitte für alle Kurse einen Platz in der Technogym 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
info@fitworldts.de
www.fitworldts.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr 08.30 - 22.00 Uhr
Sa 14.00 - 21.00 Uhr
So 10.00 - 17.00 Uhr
Feiertage 10.00 - 17.00 Uhr (oder nach Aushang)

- Muskelkräftigung
- Körper & Geist
- Ausdauer

kurzfristige Änderungen der Kurse sind in der Technogym App ersichtlich !

