KURSPLAN

Ab Montag den 14.09.2026

Zeit für mich
fit world TS
FITNESS • GESUNDHEIT • WELLNESS

Montag

- Functional Kraft, Gym 1, 09.00 - 10.00 Uhr
- Pilates, Gym 1, 10.15 - 11.15 Uhr
- Flow & Fire, Gym 1, 18.00 - 19.00 Uhr
- Neu !!! Indoor Cycling, Gym 2, 18.15 - 19.15 Uhr

Dienstag

- Yoga, Gym 1, 09.00 - 10.00 Uhr
- Indoor Cycling, Gym 2, 09.15 - 10.15 Uhr
- Beckenbodentraining, Gym 1, 10.05 - 10.35 Uhr
- MOVE, Gym 1, 18.00 - 19.00 Uhr
- Wirbelsäule, Gym 1, 19.15 - 20.15 Uhr

Mittwoch

- Neu !!! BodyEnergy, Gym 1, 09.00 - 09.45 Uhr
- Neu !!! WoMen in Balance, Gym 1, 10.00 - 11:00 Uhr
- Flex Workout, Gym 1, 18.00 - 18.30 Uhr
- Neu !!! Indoor Cycling, Gym 2, 18.15 - 19.15 Uhr
- Yoga, Gym 1, 18.35 - 19.35 Uhr

Donnerstag

- Neu !!! Body Workout, Gym 1, 09.00 - 10.00 Uhr

- Fitness Mix, Gym 1, 18.05 - 18.55 Uhr

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Freitag

- MOVE, Gym 1, 09.00 - 10.00 Uhr
- Strength & Mobility, Gym 1, 10.15 - 11.15 Uhr
- Zumba ®, Gym 1, 18.00 - 19.00 Uhr
- Neu !!! Indoor Cycling, Gym 2, 18.15 - 19.15 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 !!!

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 !

traunstein bewegt sich!

Follow us on Instagram
Find us on Facebook

DEUTSCHER SPORTSTUDIO VERBAND E.V. DSSV

POLAR®
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY