

FitnessClub zur Vahr Kursplan für die Sommerzeit

Datum		Uhrzeit	Kurs	Trainer
Mo. 03.08.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
Di. 04.08.2020		15.30-16.30 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
Mi. 05.08.2020		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		18.30-19.30 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Do. 06.08.2020		8-9 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
		18-19 Uhr	Pilates	Sabine Jöhnk
		19-20 Uhr	Zumba	Sabine Jöhnk
Fr. 07.08.2020		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 10.08.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		17.30-18.30 Uhr	Bauch, Beine, Po (BBP)	Kamyar Sadeghi
		18.30-19.30 Uhr	Body Workout	Kamyar Sadeghi
Di. 11.08.2020		15.30-16.30 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
Mi. 12.08.2020		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		18.30-19.30 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Do. 13.08.2020		8-9 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
		18-19 Uhr	Pilates	Sabine Jöhnk
		19-20 Uhr	Zumba	Sabine Jöhnk
Fr. 14.08.2020		8-9 Uhr	Functional Training	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 17.08.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		17.30-18.30 Uhr	BBP	Kamyar Sadeghi
		18:30-19.30 Uhr	Body Workout	Kamyar Sadeghi
Di. 18.08.2020		15.30-16.30 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
Mi. 19.08.2020		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		18.30-19.30 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Heike Mörschel

Do. 20.08.2020		8-9 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
		18-19 Uhr	Pilates	Sabine Jöhnk
		19-20 Uhr	Zumba	Sabine Jöhnk
Fr. 21.08.2020		8-9 Uhr	Functional Training	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 24.08.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		17.30-18.30 Uhr	BBP	Kamyar Sadeghi
		18.30-19.30 Uhr	Body Workout	Kamyar Sadeghi
Di. 25.08.2020		15.30-16.30 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
Mi. 26.08.2020		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Juliane Galke
		18.30-19.30 Uhr	FaszienFitness	Juliane Galke
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Juliane Galke
Do. 27.08.2020		8-9 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
		18-19 Uhr	Pilates	Sabine Jöhnk
		19-20 Uhr	Zumba	Sabine Jöhnk
Fr. 28.08.2020		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 31.08.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		17.30-18.30 Uhr	BBP	Kamyar Sadeghi
		18.30-19.30 Uhr	Body Workout	Kamyar Sadeghi