

## FitnessClub zur Vahr Kursplan für die Sommerzeit

Datum		Uhrzeit	Kurs	Trainer
Mi. 01.07.2020		11-12 Uhr	Functional Training	Sebastian Peinemann
		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Juliane Galke
		18.30-19.30 Uhr	FaszienFitness	Juliane Galke
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Juliane Galke
Do. 02.07.2020		8-9 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
Fr. 03.07.2020		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 06.07.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Mimmi Mayr
		10-11 Uhr	RückenFIT	Mimmi Mayr
		11-12 Uhr	Golf Fitness	Mimmi Mayr
		16.30-17.30 Uhr	Pilates	Sebastian Pape
		17.30-18.30 Uhr	Yoga	Sebastian Pape
		18.30-19.30 Uhr	Fit von Kopf bis Fuß	Sebastian Pape
Di. 07.07.2020		16.30-17 Uhr	m+b	Anja Turleyski
		17-18 Uhr	BBP	Anja Turleyski
Mi. 08.07.2020		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Juliane Galke
		18.30-19.30 Uhr	FaszienFitness	Juliane Galke
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Juliane Galke
Fr. 10.07.2020		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 13.07.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		16.30-17.30 Uhr	Pilates	Sebastian Pape
		17.30-18.30 Uhr	Yoga	Sebastian Pape
		18.30-19.30 Uhr	Fit von Kopf bis Fuß	Sebastian Pape
Mi. 15.07.2020		11-12 Uhr	Functional Training	Sebastian Peinemann
		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Juliane Galke
		18.30-19.30 Uhr	FaszienFitness	Juliane Galke
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Juliane Galke
Do. 16.07.2020		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
Fr. 17.07.2020		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 20.07.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
Di. 21.07.2020		15.30-16.30 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej

Mi. 22.07.2020		11-12 Uhr	Functional Training	Sebastian Peinemann
		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Juliane Galke
		18.30-19.30 Uhr	FaszienFitness	Juliane Galke
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Juliane Galke
Do. 23.07.2020		8-9 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
Fr. 24.07.2020		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel
Mo. 27.07.2020		9.30-10 Uhr	BauchExpress	Kamyar Sadeghi
		10-11 Uhr	RückenFIT	Kamyar Sadeghi
		16.30-17.30 Uhr	Pilates	Sebastian Pape
		17.30-18.30 Uhr	Yoga	Sebastian Pape
		18.30-19.30 Uhr	Fit von Kopf bis Fuß	Sebastian Pape
Di. 28.07.2020		15.30-16.30 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
Mi. 29.07.2020		11-12 Uhr	Functional Training	Sebastian Peinemann
		18-18.30 Uhr	BauchExpress	Juliane Galke
		18.30-19.30 Uhr	FaszienFitness	Juliane Galke
		19.30-20.30 Uhr	Yoga	Juliane Galke
Do. 30.07.2020		8-9 Uhr	FitnessYoga	Nok Hattavej
		16-17 Uhr	Golf Fitness	Sebastian Peinemann
Fr. 31.07.2020		10-11 Uhr	Yoga	Heike Mörschel