



KURSPLAN



**FITNESSCLUB
ZUR VAHR**



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag			Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	K2	
08:00		08:00	Body Fit Mimmi	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00					
09:00	Golf meets Fitness Sean	09:00		09:00		09:00		09:00					
10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	BBP* Faszien Mimmi	10:00	Rücken-SCHULE Physio ON	10:00	Pilates (K3) Monika	10:00	Faszien Yoga Heike	10:00	Faszien Yoga Heike		
11:00		11:00		11:00		11:00			11:00		11:00		
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		12:00		Fitness Yoga Nok	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		13:00			
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		14:00			
17:00		17:00	Golf meets Fitness Natascha	17:00	Intervall Training Kamyar	17:00		17:00					
18:00	Functional Training Natascha	18:00	45min. Girl Power (U25) Natascha	18:00	Core ** Kamyar	18:00	Pilates Sabine	18:00	Fitness Boxen Nok				
19:00		19:00		19:00	Yoga York	19:00	ZUMBA Sabine	19:00					
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00					

Kurs-Infos und Anmeldung über die MyWellness App

Mindestteilnehmer: 3 bzw. 5 am Wochenende

*BBP=BauchBeinePo

**Core= Rumpf, Stabilität und Bauch