



KURSPLAN



**FITNESSCLUB
ZUR VAHR**



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2	Zeit	K2
08:00		08:00	Body Fit Mimmi	08:00		08:00	Fitness Yoga Nok	08:00	Zirkeltraining Natascha		
09:00	Golf meets Fitness Sean	09:00		09:00		09:00		09:00		Zeit	K2
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	Fitness Boxen Nok	14:00	
17:00		17:00	Golf meets Fitness Natascha	17:00	Intervall Training Natascha	17:00		17:00			
18:00	Functional Training Natascha	18:00	45min. Girl Power (U25) Natascha	18:00	Core ** Natascha	18:00	Pilates Sabine	18:00			
19:00		19:00	Fitness Boxen Nok	19:00	Yoga York	19:00	ZUMBA Sabine	19:00			
20:00	Golf Gymnastik Sean	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