

# Kursplan: Nortorf

01.03.2021 - 07.03.2021

Fitness and more  
Galgenbergsweg 2  
24589 Nortorf  
04392- 91 40 67  
fam@fiamo.de



Montag 01.03.2021	Dienstag 02.03.2021	Mittwoch 03.03.2021	Donnerstag 04.03.2021	Freitag 05.03.2021	Samstag 06.03.2021	Sonntag 07.03.2021
08:15 - 09:00 Reha für Gastnutzer...	09:15 - 10:00 Reha für Mitglieder...	09:15 - 10:00 Reha für Mitglieder...	09:00 - 09:45 Reha Hockergym Seni...	09:30 - 10:15 Reha für Mitglieder...		
09:15 - 10:00 Reha für Mitglieder...	10:30 - 11:30 Pilates	10:15 - 11:00 Jumping Fitness	09:30 - 10:30 Gesunder Rücken	10:30 - 11:15 Reha für Mitglieder...		
10:00 - 10:45 Mama & Baby	17:00 - 17:45 Reha/Krebssport für...	11:00 - 11:45 Reha für Mitglieder...	10:00 - 10:45 Reha Hockergym Seni...	15:45 - 16:30 Reha für Erlenhof		
10:30 - 11:15 Reha Hockergym Seni...	18:30 - 19:00 Sixpack-Attack	18:00 - 18:45 Reha-Mitglieder Fra...	11:00 - 11:45 Reha für Mitglieder...	17:00 - 17:45 Reha für Mitglieder...		
10:45 - 11:30 Rückenfit/BBP	19:00 - 19:45 Reha für Mitglieder...	18:30 - 19:30 Bootcamp	18:00 - 19:00 Functional Step and...	18:00 - 18:45 Reha für Gastnutzer...		
11:45 - 12:30 Senioren Gerätezirk...	19:00 - 20:00 DeepWork	19:00 - 19:45 Reha für Mitglieder...	19:00 - 20:00 Langhantel-Workout	18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
12:30 - 13:15 Senioren Gerätezirk...	20:00 - 21:00 Rückenfit Reha-Gast...	19:30 - 20:15 Jumping Fitness	19:00 - 20:00 Yoga	19:15 - 20:00 Jumping Fitness		
17:00 - 17:45 Reha für Mitglieder...		20:00 - 20:45 Reha-Mitglieder Män...				
18:00 - 18:45 Jumping Fitness						
19:00 - 20:00 Zumba						
19:30 - 20:15 Reha für Mitglieder...						

- BBP
- Bootcamp
- Bungee Fitness
- DeepWork
- Fitnessboxen
- Flexi-Bar, BBP
- Functional Step ...
- Gesunder Rücken
- HIIT
- Indoor Cycling
- Jumping Fitness
- Langhantel-Worko...
- Mama & Baby
- Pilates
- Reha
- Rückenfit

Stand: 01.03.2021