

## ONLINE- KURSPLAN 11.01.2021 – 17.01.2021

<b>Montag, 11.01.2021</b>		<b>Kurs</b>
10:00 bis 10:45	Melanie	Fit mit Baby
11:00 bis 11:45	Melanie	Bodyweight
12:00 bis 12:45	Melanie	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45	Sabine	Tai Chi
16:00 bis 16:45	Sabine	Fit ins neue Jahr
17:00 bis 17:45	Sabine	Pilates
18.30 bis 20.00	Friederike	Yoga

<b>Dienstag, 12.01.2021</b>		<b>Kurs</b>
10.00 bis 10.45	Benni	Wirbelsäulengymnastik
13.00 bis 13.45	Jacki	Functional Fitness
14:00 bis 14:45	Jens	Black Roll
16:00 bis 16:45	Sabine	Pilates
17:00 bis 17:45	Jacki	HIIT
18.00 bis 18.45	Jacki	Wirbelsäulengymnastik
19.00 bis 19.45	Jacki	Fatburn

<b>Mittwoch, 06.01.2021</b>		<b>Kurs</b>
10:00 bis 10:45	Sabine	Wirbelsäulengymnastik
11:00 bis 11:45	Sabine	Yoga
14:00 bis 14:45	Jens	Wirbelsäulengymnastik
16:00 bis 16:45	Melanie	Personal Training
17:00 bis 17:45	Fabi	Zumba Kids
18:00 bis 18:45	Jacki	Powerzirkel
19:00 bis 19:45	Melanie	Wirbelsäulengymnastik

<b>Donnerstag, 07.01.2021</b>		<b>Kurs</b>
11:00 bis 11:45	Benni	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45	Jens	Blackroll
15.00 bis 15.45	Melanie	Personal Training
16:00 bis 16:45	Melanie	Zumba Kids
17.00 bis 17.45	Melanie	Zumba
18:00 bis 18:45	Maren	Pilates
19:00 bis 19:45	Jens	Rücken Spezial

<b>Freitag, 08.01.2021</b>		<b>Kurs</b>
10:00 bis 10:45	Benni	Wirbelsäulengymnastik
12:00 bis 12:45	Jens	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17:45	Beate	Fatburn
18.00 bis 19.30	Friederike	Yoga