

ONLINE- KURSPLAN

01.03.2021 – 07.03.2021

Montag, 01.03.2021	Kurs
11:00 bis 11:45 Karin	Bodyweight
12:00 bis 12:45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45 Sabine	Tai Chi
16:00 bis 16:45 Sabine	Fit Mix
17:00 bis 17:45 Sabine	Pilates
18.30 bis 20.00 Friederike	Yoga

Dienstag, 02.03.2021	Kurs
10.00 bis 10.45 Beate	Wirbelsäulengymnastik
13.00 bis 13.45 Dario	Functional Fitness
14:00 bis 14:45 Dario	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	Entspannung

Mittwoch, 03.03.2021	Kurs
10:00 bis 10:45 Sabine	Wirbelsäulengymnastik
10:00 bis 10:45 Melli	Fit mit Baby
11:00 bis 11:45 Sabine	Yoga
14:00 bis 14:45 Jacki	Wirbelsäulengymnastik
16:00 bis 16:45 Jacki	Personal Training
17.00 bis 17.45 Melli	Zumba Kids
19:00 bis 19.45 Dario	Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 04.03.2021	Kurs
11:00 bis 11:45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
14.00 bis 14.45 Benni	Black Roll
15:00 bis 15:45 Benni	Personal training
17:00 bis 17:45 Fabi	Zumba Kids
18:00 bis 18.45 Benni	Functional Fitness
19:00 bis 19:45 Beate	HIIT

Freitag, 05.03.2021	Kurs
10:00 bis 10:45 Benni	Wirbelsäulengymnastik
13:00 bis 13:45 Jacki	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45 Jacki	Rückenspezial
17:00 bis 17:45 Beate	Power Mix
18.00 bis 19.30 Friederike	Yoga