

ONLINE- KURSPLAN 18.01.2021 – 24.01.2021

Montag, 18.01.2021		Kurs
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

Dienstag, 19.01.2021		Kurs
10.00 bis 10.45	Benni	Wirbelsäulengymnastik
13.00 bis 13.45	Dario	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

Mittwoch, 20.01.2021		Kurs
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	Melanie	Zumba Kids
18:00 bis 18:45	Melanie	Powerzirkel
19:00 bis 19:45	Benni	Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 21.01.2021		Kurs
11:00 bis 11:45	Sarah	Wirbelsäulengymnastik
12:00 bis 12:45	Melanie	Rücken Spazial
13.00 bis 13.45	Jens	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45	Jens	Blackroll
15.00 bis 15.45	Jens	Personal Training
16:00 bis 16:45	Fabi	Zumba Kids
17:00 bis 17:45	Fabi	Aerobic
19:00 bis 19:45	Jacki	Fatburn

Freitag, 22.01.2021		Kurs
10:00 bis 10:45	Melanie	Wirbelsäulengymnastik
12:00 bis 12:45	Jens	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17:45	Beate	Fit Power Mix
18.00 bis 19.30	Friederike	Yoga