

## **ONLINE- KURSPLAN**

### **22.03.2021 – 26.03.2021**

<b>Montag, 22.03.2021</b>	<b>Kurs</b>
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

<b>Dienstag, 23.03.2021</b>	<b>Kurs</b>
10.00 bis 10.45 Beate	Wirbelsäulengymnastik
13.00 bis 13.45 Dario	Functional Fitness
16:00 bis 16:45 Sabine	Pilates
17:00 bis 17:45 Karin	HIIT
18.00 bis 18.45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
19.00 bis 19.45 Karin	Entspannung

<b>Mittwoch, 24.03.2021</b>	<b>Kurs</b>
10:00 bis 10:45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
11:00 bis 11:45 Sabine	Yoga
15:00 bis 15:45 Jacki	Wirbelsäulengymnastik
18:00 bis 18.45 Beate	Powerzirkel

<b>Donnerstag, 25.03.2021</b>	<b>Kurs</b>
11:00 bis 11:45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
12:00 bis 12:45 Sabine	Rückenspezial
16:00 bis 16:45 Fabi	Zumba Kids
17:00 bis 17:45 Beate	Aerobic

<b>Freitag, 26.03.2021</b>	<b>Kurs</b>
11:00 bis 11:45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
16:00 bis 16:45 Benni	Rückenspezial
17:00 bis 17:45 Beate	Power Mix
18.00 bis 19.30 Friederike	Yoga