

## **ONLINE- KURSPLAN**

### **22.02.2021 – 28.02.2021**

<b>Montag, 22.02.2021</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 Mix
17:00 bis 17:45	Sabine	Pilates
18.30 bis 20.00	Friederike	Yoga

<b>Dienstag, 23.02.2021</b>		<b>Kurs</b>
10.00 bis 10.45	Benni	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

<b>Mittwoch, 24.02.2021</b>		<b>Kurs</b>
10:00 bis 10:45	Sabine	Wirbelsäulengymnastik
11:00 bis 11:45	Sabine	Yoga
11:00 bis 11.45	Melli	Fit mit Baby
14:00 bis 14:45	Jens	Wirbelsäulengymnastik
17.00 bis 17.45	Melli	Zumba Kids
19:00 bis 19.45	Benni	Wirbelsäulengymnastik

<b>Donnerstag, 25.02.2021</b>		<b>Kurs</b>
11:00 bis 11:45	Karin	Wirbelsäulengymnastik
13:00 bis 13:45	Sabine	Wirbelsäulengymnastik
14.00 bis 14.45	Benni	Black Roll
15:00 bis 15:45	Benni	Personal training
16:00 bis 16:45	Jacki	Rückenschule
17:00 bis 17:45	Fabi	Zumba Kids
18:00 bis 18:45	Fabi	Aerobic
19:00 bis 19:45	Jacki	HIIT

<b>Freitag, 26.02.2021</b>		<b>Kurs</b>
10:00 bis 10:45	Benni	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45	Jacki	Rückenspezial
17:00 bis 17:45	Beate	Power Mix
18.00 bis 19.30	Friederike	Yoga