

## **ONLINE- KURSPLAN**

### **05.04.2021 – 09.04.2021**

<b>Montag, 05.04.2021</b>	<b>Kurs</b>
FEIERTAG	OSTERMONTAG
<b>Dienstag, 06.04.2021</b>	<b>Kurs</b>
10.00 bis 10.45 Beate	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17.45 Karin	HIIT
18.00 bis 18.45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
19.00 bis 19.45 Karin	Entspannung
<b>Mittwoch, 07.04.2021</b>	<b>Kurs</b>
11:00 bis 11:45 Karin	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45 Benni	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45 Dario	Blackroll
16:00 bis 16:45 Beate	Fit Mix
17:00 bis 18.45 Beate	Powerzirkel
<b>Donnerstag, 08.04.2021</b>	<b>Kurs</b>
12:00 bis 12:45 Karin	Rückenspezial
13:00 bis 13:45 Benni	Wirbelsäulengymnastik
16.00 BIS 16.45 Benni	Bodyweight
17:00 bis 17:45 Beate	Aerobic
<b>Freitag, 09.04.2021</b>	<b>Kurs</b>
11:00 bis 11:45 Karin	Fit Mix
14:00 bis 14:45 Benni	Wirbelsäulengymnastik
16:00 bis 16:45 Benni	Rückenspezial
17:00 bis 17:45 Beate	Fit Mix
18:00 bis 19:30 Friederike	Yoga