

ONLINE- KURSPLAN

15.03.2021 – 21.03.2021

Montag, 15.03.2021		Kurs
10.00 bis 10.45	Sarah	Fit mit Baby
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, 16.03.2021		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	Dario	HIIT
18.00 bis 18.45	Jacki	Powerzirkel
19.00 bis 19.45	Jacki	Entspannung

Mittwoch, 17.03.2021		Kurs
10:00 bis 10:45	Sabine	Wirbelsäulengymnastik
10:00 bis 10.45	Jacki	Fit mit Baby
11:00 bis 11:45	Sabine	Yoga
14:00 bis 14:45	Jacki	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17:45	Jacki	Personal Training
19:00 bis 19.45	Benni	Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 18.03.2021		Kurs
11:00 bis 11:45	Karin	Wirbelsäulengymnastik
14.00 bis 14.45	Benni	Black Roll
15:00 bis 15:45	Benni	Personal training
16:00 bis 16:45	Fabi	Zumba Kids
19:00 bis 19:45	Beate	HIIT

Freitag, 19.03.2021		Kurs
10:00 bis 10:45	Karin	Wirbelsäulengymnastik
12:00 bis 12:45	Jacki	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45	Jacki	Rückenspezial
17:00 bis 17:45	Beate	Power Mix
18.00 bis 19.30	Friederike	Yoga