



ONLINE- KURSPLAN

17.11.20 - 20.11.20

Dienstag, 17.11.20	Kurs
10:00 bis 10:45	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17:45	HIIT

Mittwoch, 18.11.20	Kurs
10:00 bis 10:45	Wirbelsäulengymnastik
11:00 bis 11:45	Yoga
14:00 bis 14:45	Wirbelsäulengymnastik
16:00 bis 16:45	Personal Training
17:00 bis 17:45	Zumba Kids
18:00 bis 18:45	Powerzirkel
19:00 bis 19:45	Bodyweight

Donnerstag, 19.11.20	Kurs
10:00 bis 10:45	Personal Training
13:00 bis 13:45	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45	Blackroll
15:00 bis 15:45	Personal Training
16:00 bis 16:45	Zumba Kids
17:00 bis 17:45	Zumba
19:00 bis 19:45	HIIT

Freitag, 20.11.20	Kurs
12:00 bis 12:45	Wirbelsäulengymnastik
15:00 bis 15:45	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17:45	Functional Fitness
18:00 bis 19:30	Yoga

Teilnahme unter:

<https://smart.newrow.com/#/room/kcg-210>