



ONLINE- KURSPLAN

<u>MONTAG</u>	<u>Kurs</u>
10:00 bis 10:45 Uhr	Fit mit Baby
11:00 bis 11:45 Uhr	Bodyweight
12:00 bis 12:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45 Uhr	Tai Chi
17:00 bis 18:00 Uhr	Pilates
18:30 bis 20:00 Uhr	Yoga

<u>Dienstag</u>	<u>Kurs</u>
10:00 bis 10:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:00 bis 13:45 Uhr	Functional Fitness
14:00 bis 14:45 Uhr	Blackroll
16:00 bis 16:45 Uhr	Pilates
17:00 bis 18:00 Uhr	HIIT

<u>Mittwoch</u>	<u>Kurs</u>
10:00 bis 10:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11:00 bis 11:45 Uhr	Yoga
14:00 bis 14:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
16:00 bis 16:45 Uhr	Personaltraining
17:00 bis 17:45 Uhr	Zumba Kids
18:00 bis 18:45 Uhr	Powerzirkel
19:00 bis 20:00 Uhr	Bodyweight



ONLINE- KURSPLAN

<u>Donnerstag</u>	<u>Kurs</u>
10:00 bis 10:45 Uhr	Personaltraining
13:00 bis 13:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
14:00 bis 14:45 Uhr	Blackroll
15:00 bis 15:45 Uhr	Personaltraining
16:00 bis 16:45 Uhr	Zumba Kids
17:00 bis 17:45 Uhr	Zumba
18:00 bis 18:45 Uhr	Functional Training
19:00 bis 20:00 Uhr	HIIT

<u>Freitag</u>	<u>Kurs</u>
10:00 bis 10:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
12:00 bis 12:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
13:00 bis 13:45 Uhr	Pilates
15:00 bis 15:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
17:00 bis 17:45 Uhr	Funktionelles Training/ Personaltraining
18:00 bis 19:30Uhr	Yoga