

Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) ab 11. Januar 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 bis 08:45 Bauchkiller	09:00 bis 10:00 Ganzkörper Training 19.01.		08:15 bis 08:45 Bauchkiller	08:15 bis 08:45 Bauchkiller	08:30 bis 09:45 Hatha Yoga	
09:15 bis 09:45 Ausgleichstraining Flacherbauch-Starkerrücken	10:00 bis 10:45 Frühspurt im Stehen Gut gelaunt in den Tag	09:00-10:15 Hatha Yoga sanft	09:00 – 09:45 Beine-Po	09:00 bis 09:40 Uhr Ganzkörper 15.01.	10:00-10:45 Ganzkörpertraining	09:30 bis 10:15 Pilates
10:00 – 10:45 Rückenfit		10:00 – 10:45 Bodyworkout + Fitnessbändern		09:00 bis 10:15 Rücken Yoga		
				11:00 bis 11:30 Balance Fitness	10:00 bis 10:45 Ganzkörper Workout	10:30 bis 11:15 Core Training
	16:00 bis 16:45 Uhr Zumba Kind-Mutter 19.01.		16:00 bis 16:45 Uhr Zumba Kind-Mutter 14.01.	12:15 bis 13:00 Power Workout Fettverbrennung ankurbeln		
16:30 bis 17:15 Ganzkörpertraining	16:30-17:15 Ganzkörpertraining		16:30-17:15 Ganzkörpertraining	16:30 bis 17:15 Uhr Mutti-Kind Sport		
17:30-18:15 Bodystyling mit einem Stuhl ;-)	17:30-18:00 Lower Body Bein-Po Fatburn	17:30-18:15 Bodystyling mit einem Stuhl ;-)	17:30 bis 18:00 Bauchkiller	17:00 bis 17:30 PS-Belly Bauchtraining		
18:00 bis 19:00 Uhr Yoga mit Nasti	18:15-19:30 Rücken Yoga + Entspannungstechnik	18:00 - 18:40 Uhr B B P	18:00 bis 18:45 Powerzirkel	18:00 bis 19:00 Uhr Zumba mit Nasti		
	18:00 bis 18:45Uhr Ganzkörper		18:00 bis 18:45 Step-Aerobic			
19:00 bis 20:15 Hatha Yoga 15 Min Entspannung	19:30 – 20:30 PS-Mix-Workout	19:00 bis 20:15 Vinyasa Flow 15 min.Entspannung	19:00 bis 19:45 Ganzkörper Workout			