

Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) KW-09 von 01. bis 07. März 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 bis 08:45 Bauchkiller Level:2				08:15 bis 08:45 Bauchkiller Level:2	09:00 bis 10:15 Hatha Yoga Fokus Rücken Level:1-2	09:30 bis 10:15 Pilates Level:2
09:15 bis 09:45 Ausgleichstraining Level:1-2	09:00 bis 10:00 Ganzkörper Training Level:1-2	09:00 bis 10:15 Hatha Yoga sanft Level:1	09:00 bis 09:45 Step Einsteiger Level:1	09:00 bis 10:15 Hatha Yoga Level:2-3		
10:00 bis 10:45 Rückenfit Level:1	10:00 bis 10:45 Frühsport im Stehen Level: 1-2	10:00 bis 10:45 Bodyworkout-Fitnessbändern Level: 2	10:00 bis 10:45 Frühsport im Stehen Level: 1-2		10:00 bis 10:45 Ganzkörper Workout Level: 1-2	10:30 bis 11:15 Core Training Level: 1-2
			11:00 bis 11:30 Nacken-Rücken Level: 1	11:00 bis 11:30 Balance Fitness Level:1	12:30 bis 13:00 Nacken-Rücken Level: 1	
	16:00 bis 16:45 PS-Dance-Fit Level 1			15:30 bis 16:15 Power Workout Level:2-3	13:15 bis 14:15 Bodyweight-Workouts Level. 2-3	
17:00 bis 17:45 Ganzkörpertraining Fokus: BBPA Level: 2-3	17:30 bis 18:00 Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung Level: 1	17:00 bis 17:45 Ganzkörpertraining Level:2	18:00 bis 18:40 Uhr Ernährung Saisonaler März - Frühling auf dem Teller	16:30 bis 17:00 Nacken-Rücken Level:1		
18:00 bis 18:45Uhr Yoga Level:2	18:00 bis 18:45Uhr Ganzkörper Level:2-3		18:30 bis 19:15 Powerzirkel Level: 3	17:00 bis 17:30 PS-Belly-Bauchtraining Level:2	18:00 bis 18:45Uhr Zumba Level:2-3	
18:00 bis 18:45 Bodystyling Fokus: BBP- Level 2	18:15 bis 19:30 Rücken Yoga Level: 1-2	18:00 bis 18:45 Bodystyling Fokus: Mitte-Level:2	18:00 bis 18:45 Step-Aerobic Level: 2			
19:00 bis 20:15 Hatha Yoga Level: 2	19:30 bis 20:15 PS-Mix-Workout Level:2-3	19:00 bis 20:15 Vinyasa Flow Level:2-3	19:00 bis 19:45 Ganzkörper Workout Level: 1-2			