


Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) KW 18 von 03.05. bis 09.05.21.



| MONTAG 03.05 | DIENSTAG 04.05. | MITTWOCH 05.05. | DONNERSTAG 06.05 | FREITAG 07.05 | SAMSTAG 08.05 | SONNTAG 09.05. |
|--|--|--|---|--|--|--|
| 08:15 bis 08:45 Bauchkiller Level:2 | | | | 08:15 bis 08:45 Bauchkiller Level:2 | | |
| 09:00 bis 09:45 Rückenfit Level:1-2 | 09:00 bis 09:30 Step Einsteiger Level: 1-2 | 09:00 bis 10:15 Hatha Yoga sanft Level:1 | 09:00 bis 09:30 Balance Fit Level: 1-2 | 09:00 bis 10:15 Hatha Yoga Level:2 | 09:00 bis 10:00 Hatha Yoga Level: 2 | |
| 10:00 bis 10:30 Thema: Fatburner + Hanteln Level:2 | 10:00 bis 10:45 Frühspport im Stehen Level: 1-2 | 10:00 bis 10:45 Rückenfitness Level: 1-2 | 10:00 bis 10:45 Frühspport im Stehen Level: 1-2 | 09:00 bis 09:30 Thema: Fatburner ohne Hanteln Level:1 | | 09:30 bis 10:15 Pilates Level:2 |
| | 11:00 bis 11:30 Nacken-Rücken Level: 1 | 11:00 bis 11:30 Thema: Fatburner + Hanteln Level:3 | 11:00 bis 11:30 Nacken-Rücken Level: 1 | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | 17:00 bis 18:00 SONDEREVENT Zumba  Level: 2 |
| 17:00 bis 17:45 Rückenfit Level:1-2 | | 18:15 bis 18:45 Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung Level: ALLE | 18:00 bis 18:45 Stepkurs Level: 2 | 16:00 bis 16:45 Power Workout Level:2-3 | | |
| 18:00 bis 18:30 Thema: Fatburner + Hanteln Level:2 | | 18:00 bis 18:30 Thema: Fatburner + Hanteln Level:3 | 18:30 bis 19:15 Flexi bar Level: 2 | 17:00 bis 17:30 Nacken-Rücken Level:1 | | 18:30-19:15 Streching & Entspannung Level 2-3 |
| 18:00 bis 18:45 Power Workout BBP-Level:2 | | | 19:00 bis 19:40 Uhr Ernährung Saisonaler Mai Schlank in den Mai | | | |
| 19:00 bis 20:15 Hatha Yoga Level:2-3 | 18:15 bis 19:30 Rücken Yoga Level: 1-2 | 19:00 bis 20:15 Vinyasa-Yoga Level:2 | | | | |
| 19:00 bis 20:00 Jumping Level: 3 | | 19:00 bis 20:00 Body Figur mit kl.Gummis Level: 2 | 19:00 bis 20:00 Pilates Level: 2-3 | 19:00 bis 20:00 HIIT Burning Body Form Level: 2-3 | | |

Freitag, 30. April 2021

Dunkelblau = Sporteve Riegelsberg Erdbeer = Sporteve Friedenau Seegrasgrün = Sankt Augustin Weiß Mariendorf-Berlin Gelb = Mering Grün=Hamburg