

Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) KW 24 von 14.06. bis 20.06.21.

MONTAG 14.06	DIENSTAG 15.06.	MITTWOCH 16.06.	DONNERSTAG 17.06	FREITAG 18.06	SAMSTAG 19.06	SONNTAG 20.06.
08:15 bis 08:45 Bauchkiller Level:2	09:00 bis 10:00 Hatha Yoga Level: 1-2	09:15 bis 09:45 Mobility Level: 1-2	09:00 bis 10:00 Hatha Yoga Level: 2		09:00 bis 10:00 Hatha Yoga Level: 2	
09:00 bis 09:45 Ganzkörpertraining & Hanteln Level: 2	10:10 bis 11:00 Frühspport im Stehen Level: 1-2	09:00 bis 09:45 Jumping Level: 3	10:10 bis 11:00 Frühspport im Stehen Level: 1-2		09:00 bis 09:45 Hula Hoop Level: 2-3	
	11:10 bis 11:45 Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung Level: ALLE	10:00 bis 10:45 Rückenfitness Level: 1-2	09:00 bis 09:45 TRX Schlingen Level: 2			
17:00 bis 18:00 Zumba Level: Alle	17:00 bis 17:30 Stoffwechsel HIIT Workout Level: 2-3	17:00 bis 17:30 Body Shape Tuning mit kl.Gummis Level: 2	17:00 bis 17:30 Hula Hoop Level: 2-3	17:00 bis 17:45 TRX Schlingen Level 2		
18:15 bis 19:15 Jumping Level: 3	17:45 bis 18:30 Pilates Level: 2	17:45 bis 18:00 TRX Schlingen Level 2	17:45 bis 18:30 Jumping Fitness Level 2			
19:00 bis 19:30 Workout Kraft Training – Intervall Training – mit Matte und Hanteln Level 2	17:30 18:00 Wirbelsäulengymnastik im stehen Level:2		18:30 bis 19:30 Pilates Level 2	18:00 bis 19:00 Workout Ausdauer – Intervall Training – mit Matte und Hanteln Level 2		
19:00 bis 20:15 Hatha Yoga Thema: Herzöffnung Level:2	18:15 bis 19:30 Rücken Yoga Level: 2	19:00 bis 20:15 Yin Yang Yoga zur Entschleunigung Level:2	20:00 bis 21:00 Dance Fit Level 2			18:00 bis 19:00 Dance Fit Level 2