

Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) KW 15 von 12.04. bis 18.04.21.



MONTAG 12.04	DIENSTAG 13.04.	MITTWOCH 14.04.	DONNERSTAG 15.04	FREITAG 16.04	SAMSTAG 17.04	SONNTAG 18.04.
08:15 bis 08:45 Bauchkiller Level:2		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 10:15 Hatha Yoga sanft Level:1		09:00 bis 10:15 Hatha Yoga Level:2-3		
	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			09:30 bis 10:15 Pilates Level:2
	11:00 bis 11:30 Nacken-Rücken Level: 1		11:00 bis 11:30 Nacken-Rücken Level: 1			
					14:30 bis 15:30 Hatha Yoga Level: 2	
		17:15 bis 17:45 Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung Level: ALLE		16:00 bis 16:45 Power Workout Level:2-3		
17:00 bis 17:45 Rückenfit Level:1-2		18:00 bis 18:45 Bodystyling mit einem Stuhl Fokus: Mitte-Level:2		17:00 bis 17:30 Nacken-Rücken Level:1		
18:00 bis 18:45 Power Workout Level:2-3	18:15 bis 19:30 Rücken Yoga Level: 1-2	18:15 bis 19:00 Ganzkörpertraining Level:2	18:30 bis 19:15 Powerzirkel Level: 3			
19:00 bis 20:15 Hatha Yoga Level:2-3		19:00 bis 20:15 Vinyasa-Yoga Level:2-3	19:00 bis 19:40 Uhr Ernährung Unser Eiweiß - Dein bester Freund für starke Muskeln und eine schlanke Taille			
19:00 bis 20:00 Jumping Level: 2-3	19:00 bis 20:00 BBP-Power Level: 2-3	19:00 bis 20:00 Body Power mit kl.Gummis Level: 2-3	19:00 bis 20:00 Jumping Level: 2-3	19:00 bis 20:00 BBP Level: 2-3	19:00 bis 20:00 Jumping Fitness Level: 2-3	19:00 bis 20:30 Pilates Level: 2-3

Donnerstag, 8. April 2021

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