

Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) KW 16 von 19.04. bis 25.04.21.



| MONTAG 19.04 | DIENSTAG 20.04. | MITTWOCH 21.04. | DONNERSTAG 22.04 | FREITAG 23.04 | SAMSTAG 24.04 | SONNTAG 25.04. |
|--|--|--|---|--|---|--|
| 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 | 09:00 bis 10:00 Hatha Yoga Level: 2 | |
| 10:00 bis 10:30 Ganzkörpertraining Thema : Rücken+Hanteln Level:1 | 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 Ganzkörpertraining Thema : Rücken+Hanteln Level:2 | | 09:30 bis 10:15 Pilates Level:2 |
| | 11:00 bis 11:30 Nacken-Rücken Level: 1 | 10:00 bis 10:30 Ganzkörpertraining Thema : Rücken+Hanteln Level:2 | 11:00 bis 11:30 Nacken-Rücken Level: 1 | | | |
| | | | | | | |
| | | 17:15 bis 18:00 Bodystyling mit einem Stuhl Level:2 | | | | Sonderevent |
| | | 18:15 bis 18:45 Nacken-Rücken Mobilisation-Dehnung Level: ALLE | | 16:00 bis 16:45 Power Workout Level:2-3 | | 15:00 bis 17:00 Yang- Yin Yoga Level:ALLE |
| 17:00 bis 17:45 Rückenfit Level:1 -2 | | 18:00 bis 18:30 Ganzkörpertraining Thema:Rücken+Hanteln+Matte Level:3 | | 17:00 bis 17:30 Nacken-Rücken Level:1 | | In diesen zwei Yoga Stunden begegnest du sowohl einer dynamischen Yang als auch einer sanften Yin Yogasequenz. |
| 18:00 bis 18:30 Ganzkörpertraining Thema:Rücken+Hanteln+Matte Level:2 | 17:00 bis 18:00 Fatburner Level: 2-3 | 18:15 bis 19:00 Ganzkörpertraining Level:2 | 18:30 bis 19:15 Flexi bar Level: 2 | | | |
| 18:00 bis 18:45 Power Workout Level:2-3 | | 19:00 bis 20:15 Vinyasa-Yoga Level:2-3 | 19:00 bis 19:40 Uhr Ernährung Frühlingserwachen - Lebensmittel gegen die Frühjahrs Müdigkeit | | | |
| 19:00 bis 20:15 Hatha Yoga Level:2-3 | 18:15 bis 19:30 Rücken Yoga Level: 1-2 | | | | | |
| 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 |

Freitag, 16. April 2021

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