

# Online LIVE-Fitness Kursplan (via Zoom) KW 27 von 12.07. bis 18.07.21.

MONTAG 12.07.	DIENSTAG 13.07.	MITTWOCH 14.07.	DONNERSTAG 15.07.	FREITAG 16.07.	SAMSTAG 17.07.	SONNTAG 18.07.
09:00 bis 10:15 Hatha Yoga Level: 1				08:15 bis 08:45 Bauch-Rücken mit Helen Level:2	09:00 bis 10:15 Hatha Yoga Level: 2	
			10:30 bis 11:15 Frühsport im Stehen Level: 1-2	09:00 bis 10:15 Hatha Yoga Level: 2	09:00 bis 09:45 Hula Hoop Level: 2-3	
17:00 bis 18:00 Zumba Level: Alle						
18:15 bis 19:15 Jumping Level: 3						
	18:30 bis 19:15 BBP-Workout Level: 2					
19:00 bis 20:00 Hatha Yoga Level:2				18:00 bis 19:00 Workout Ausdauer – Intervall Training Level 2		18:00 bis 19:00 Pilates Level 2

Dunkelblau = Sporteve Riegelsberg    Seegrasgrün = Sankt Augustin    Gelb = Mering    Grün=Hamburg