

# LIVESTREAM KURSPLAN\*

GÜLTIG AB JUNI 2021,  
[\*ANGABEN OHNE GEWÄHR, STAND JUNI 2021]



## MONTAG

10:30–11:00 Uhr  
Beweglichk. & Stretch.  
Heike

16:50–17:20 Uhr  
Fit Mix  
Jutta

17:25–17:55 Uhr  
Bauch intensiv  
Jutta

19:20–20:00 Uhr  
Zumba  
Diana U.

## DIENSTAG

09:30–10:00 Uhr  
Mobility  
Geli

10:10–10:40 Uhr  
Body Workout  
Geli

17:00–17:30 Uhr  
Bauch intensiv  
Heike

17:40–18:20 Uhr  
Faszinierender Rücken  
Heike

18:30–19:10 Uhr  
Stretch & Relax  
Denise

## MITTWOCH

09:00–09:30 Uhr  
WSG  
Jana

09:40–10:10 Uhr  
Sitzgymnastik  
Jana

17:30–18:00 Uhr  
Bauch intensiv  
Elena/Josephin

18:10–18:40 Uhr  
Funktionelles Training  
Elena/Josephin

18:50–19:30 Uhr  
Taibo/Zumba  
Elena/Josephin

## DONNERSTAG

10:00–10:30 Uhr  
Senioren Rückenfitn.  
Bernd

10:40–11:20 Uhr  
Pilates  
Bernd

17:10–17:40 Uhr  
Bauch Intensiv  
Heike

17:50–18:20 Uhr  
Rückenfitness  
Heike

18:45–19:25 Uhr  
Strong Nation  
Julia

## FREITAG

9:30–10:00 Uhr  
Stabilisationstraining  
Tanja

10:10–10:40 Uhr  
Rückenfitness Gold  
Tanja

18:00–18:40 Uhr  
Pilates  
Denise

19:00–19:40 Uhr  
Yoga für Alle  
Bernd

## SAMSTAG