

Kursplan vom 07.12. - 13.12.2020

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! **BLAUE KURSE** sind nur online, den Link findet ihr in unseren Mails, es ist immer der gleiche. **ROTE KURSE** sind nur für Rehasportler mit gültigem Rezept.
Bitte für alle Kurse per App anmelden! Beachtet unbedingt weiterhin alle Hygieneregeln!

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag	
	Studio	online	Trainer		Studio	online	Trainer		Studio	online	Trainer		Studio	online	Trainer		R1	R2	R1	R2
	8.30 h Wirbel- säule 45 min	8.30 h Wirbel- säule 45 min	Annett		8.45 h Yoga Rücken	8.45 h Yoga Rücken	Silvia		9.00 h Wirbel- säule	9.00 h Wirbel- säule	Dani		9.00 h Wirbel- säule	9.00 h Wirbel- säule	Silvia					
	9.20 h Wirbel- säule 45 min	9.20 h Wirbel- säule 45 min	Annett		10.00 h Pilates	10.00 h Pilates	Silvia						10.15 h Wirbel- säule	10.15 h Wirbel- säule	Caro					
	17.00 h Wirbel- säule 45 min	17.00 h Wirbel- säule 45 min	Dani		17.00 h Wirbel- säule 45 min	17.00 h Wirbel- säule 45 min	Annett		17.00 h Wirbel- säule	17.00 h Wirbel- säule	Silvia		17.00 h Wirbels./ Pilates	17.00 h Wirbels./ Pilates	Caro					
	18.00 h Yoga Rücken	18.00 h Yoga Rücken	Caro		18.00 h Functional Workout	18.00 h Functional Workout	Paola		18.00 h Pilates	18.00 h Pilates	Silvia			18.00 h Functional Workout	Paola					
	19.00 h Body- Work	19.00 h Body- Work	Caro		19.00 h Wirbel- säule	19.00 h Wirbel- säule	Paola		19.10 h Body- styling	19.10 h Body- styling	Caro									

ZU ALLEN KURSEN
MUSS SICH
ANGEMELDET
WERDEN! NoExcuse-
App aus dem App-
Store
laden, Mailadresse und
Passwort vergeben, zu
Kursen anmelden.