

# Aktueller Online-Kursplan

Stand: 09.11.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kurs-ID: 992 4769 9328</b> 08:00 - 08:50 <b>Yoga</b> Jenny		<b>Kurs-ID: 934 6079 8580</b> 08:00 - 09:15 <b>Yoga</b> Silvia	<b>Kurs-ID: 946 8200 5726</b> 08:00-08:50 <b>BODYART</b> Peggy			
<b>Kurs-ID: 995 3974 9850</b> 09:00 - 09:50 <b>Pilates</b> Christiane H.		<b>Kurs-ID: 926 6261 2223</b> 09:30 - 10:20 <b>Pilates</b> Christiane H.	<b>Kurs-ID: 962 4174 9499</b> 09:00 - 09:50 <b>Body Balance</b> Peggy	<b>Kurs-ID: 981 0112 4449</b> 09:00 - 09:50 <b>Pilates/Faszien</b> Claudi		
<b>Kurs-ID: 923 7317 1237</b> 10:00 - 10:50 <b>Salsation</b> Yvonne		<b>Kurs-ID: 954 5340 2536</b> 10:30 - 11:20 <b>Stretch&amp;Relax</b> Christiane H.		<b>Kurs-ID: 918 4641 2801</b> 10:00 - 10:50 <b>Rückengym</b> Annett		
<b>Kurs-ID: 927 0188 4788</b> 11:00 - 11:50 <b>Qi Gong</b> Christiane	<b>Kurs-ID: 925 6794 2765</b> 11:00 - 11:50 <b>Rückengym</b> Christiane				<b>Kurs-ID: 956 5291 6433</b> 11:00 - 12:00 <b>High Intensiv Step Intervall</b> Christin	
		<b>Kurs-ID: 912 0778 8170</b> 16:30 - 17:15 <b>HIT Training</b> Christin	<b>Kurs-ID: 957 2784 8892</b> 16:30 - 17:15 <b>HIT Training</b> Sinikka			<b>Kurs-ID: 988 4700 0779</b> 15:00-16:15 <b>Yoga</b> Jenny
		<b>Kurs-ID: 935 5567 6574</b> 17:30 - 18:00 <b>Six Pack</b> Christin	<b>Kurs-ID: 972 0600 4049</b> 17:30 - 17:50 <b>Six Pack</b> Katja	<b>Kurs-ID: 991 5156 1172</b> 17:00 - 17:45 50 <b>active well Workout</b> Annett		<b>Kurs-ID: 981 9692 4847</b> 17:00 - 17:50 <b>HIT Training</b> Sinikka
<b>Kurs-ID: 993 6898 3909</b> 18:00 - 18:50 <b>Pilates</b> Claudi	<b>Kurs-ID: 993 9585 3971</b> 18:00 - 18:50 <b>active well Workout</b> Annett		<b>Kurs-ID: 969 6735 9806</b> 18:00 - 19:00 <b>Rückengym Prävention</b> Katja			
<b>Kurs-ID: 962 2491 4360</b> 19:00 - 19:50 <b>Bodyshape</b> Claudi	<b>Kurs-ID: 998 4321 5988</b> 19:00 - 19:50 <b>Zumba</b> Tanja	<b>Kurs-ID: 929 9726 4212</b> 19:00 - 20:00 <b>Yoga</b> Jenny		<b>Kurs-ID: 916 0878 9466</b> 19:00 - 20:30 <b>Yoga</b> Jenny		

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Rückentraining
- S20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)