

LIVE KURSPLAN November 2020

Tipp: alle Kurse sind jeweils für 1 Woche noch flexibel abrufbar!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00	9:15-10:00 Bodyforming/BBP Mona				
10:00-11:00					
11:00-12:00				11:30- 12:00 Rücken-Fit Kerstin	
12:00-13:00				12:10- 12:30 Büro-Fit / Bewegte Pause Kerstin	
17:00-18:00		17:15-17:45 Rücken-Fit Andy	17:00-17:45 Faszien-Fitness Jenny		
18:00-19:00				18:15- 18:45 HIIT Aki	
19:00-20:00	19:00-19:45 Gong Robert	19:00-20:00 Pilates Monika	19:00-20:00 FTZ Vortragsreihe LIVE CHAT + Fragen	18:55-19:15 Bauch-Express Aki	
20:00-21:00					