



Montag, 23.11.2020

10.00 Uhr	Fatburner	<i>live</i>	mit	Elisabeth
18:00 Uhr	HIIT	<i>live</i>	mit	Toni

Dienstag, 24.11.2020

10.00 Uhr	Bodyfit	<i>live</i>	mit	Silke
18:00 Uhr	Power Hour	<i>live</i>	mit	Katrin

Mittwoch, 25.11.2020

10.00 Uhr	Rückenfit	<i>live</i>	mit	Inge
18:00 Uhr	Push & Pull	<i>live</i>	mit	Babsy

Material: Kunststoffflaschen in diversen Gewichten
Ein altes, dickes Buch

Donnerstag, 26.11.2020

10.00 Uhr	Yoga	<i>live</i>	mit	Silke
18:00 Uhr	HIIT	<i>live</i>	mit	Toni

Freitag, 27.11.2020

10.00 Uhr	Feldenkrais mts Rückenfit	<i>live</i>	mit	Ralf
18:00 Uhr	Yoga	<i>live</i>	mit	Katrin

Samstag, 28.11. & Sonntag, 29.11.2020

Ein aufgezeichneter Kurs - ganztägig abrufbar!

team

timeout

Das wünscht

allen Mitgliedern viel Spaß beim Zuschauen

und Mitmachen auf unserem youtube-Kanal!

Bleiben Sie gesund!