



Montag, 30.11.2020

10.00 Uhr	Pilates	<i>live</i>	mit	Elisabeth
18:00 Uhr	HIIT	<i>live</i>	mit	Kai

Dienstag, 01.12.2020

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

Mittwoch, 02.12.2020

10.00 Uhr	3D Rücken	<i>live</i>	mit	Inge
18:00 Uhr	Pilates	<i>live</i>	mit	Beata

Donnerstag, 03.12.2020

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

Freitag, 04.12.2020

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

Samstag, 05.12. & Sonntag, 06.12.2020

Ein aufgezeichneter Kurs - ganztägig abrufbar!

Das  wünscht

allen Mitgliedern viel Spaß beim Zuschauen
und Mitmachen auf unserem youtube-Kanal!

Bleiben Sie gesund!