



KURSPLAN

AB DEM 1.6.2021

MONTAG

10.00 Pilates*
10.30 tri-dent
16.00 Reha
17.30 Pilates*
18.45 tri-dent
19.00 Yoga*

DONNERSTAG

08.30 Vitaler Rücken
09.30 Vitaler Rücken*
10.30 tri-dent
11.45 tri-dent
16.30 tri-dent
17.45 tri-dent
18.00 Intervalltraining*
19.00 KANTAERA*

DIENSTAG

08.30 Vitaler Rücken
09.30 Vitaler Rücken*
15.00 Reha
16.00 Vitaler Rücken*
18.00 BodyWorkout*

FREITAG

09.45 Reha
10.30 tri-dent
11.45 tri-dent
16.00 Bodyshape*
17.45 tri-dent

MITTWOCH

09.00 Nordic Walking
10.30 tri-dent
16.00 Vitaler Rücken
17.30 Bodyshape*
18.45 tri-dent

SAMSTAG

09.30 tri-dent
10.30 Yoga*

*Kurse werden zeitgleich über Zoom übertragen

Zoom-Zugangsdaten:

Meeting-ID: 4673045492

Meeting-Code: 994983

Kurplan-Änderungen unter Vorbehalt