

Online-Kurse Lady & Fitness

(Woche vom 23. - 29. November)

Montag, 23.11.	Dienstag, 24.11.	Mittwoch, 25.11.	Donnerstag, 26.11.	Freitag, 27.11.	Samstag, 28.11.
9.15-10.45 Yoga mit Petra		10.30-11.15 Rücken Vital mit Rita (mit Hanteln oder Wasserflaschen!)	9.15-10.10 BOP mit Gundi	11.30-12.15 Zumba Gold mit Marion (Dieser Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet)	10.30-11.25 Step* & BOP mit Kirsten
18.30-19.25 Step* mit Annika	16.50-18.20 Yoga mit Petra	17.30-18.25 Pilates mit Marion			12.00-12.55 Zumba Intervall mit Marion (mit Hanteln oder Wasserflaschen)
19.35-20.30 BOP mit Annika	18.30-19.20 Zumba mit Marion	19.00-19.55 Tabata mit Gundi	18.45-19.30 Rücken Vital mit Rita (mit Hanteln oder Wasserflaschen!)		<u>Sonntag, 29.11.</u>
	19.30-20.25 Pilates mit Marion	20.00-20.30 Bauch-Total mit Gundi			10.30-11.25 Power Yoga mit Sabine

Alle Kurse laufen zu den genannten Uhrzeiten online über die Plattform "Zoom"!

Bitte meldet euch für die Kurse über die App oder telefonisch an (wir sind weiterhin telefonisch für euch verfügbar)!

Die Zugangsdaten bekommt ihr dann auf unserer Website im Mitgliederbereich!

Nichtmitglieder können gerne über 10er-Karte auch an den Onlinekursen teilnehmen.

Ruft uns an oder schreibt uns eine Mail. Ihr bekommt dann einen Einladungslink zugesendet!r!!

Step*= Wir steppen mit euch im Wohnzimmer!!! Wer kein Step zu Hause hat, kann sich gerne eins vom Studio ausleihen.

Bitte kontaktiert uns hierfür, um einen Abholtermin auszumachen!!!