

KURSPLAN für 11.05. - 17.05.



Mo. 11.05.	Di. 12.05.	Mi. 13.05.	Do. 14.05.	Fr. 15.05.	Sa. 16.05.	So. 17.05.
10:00 - 11:00 ONLINE Bauch & Rücken <i>Gewichte, Miniband</i> (Antje)	10:00 - 11:00 ONLINE Fit-Mix <i>Tube, Miniband</i> (Antje)	09:00 - 10:00 RHEINPARK Fit-Mix <i>ohne Equipment</i> (Antje)	10:00 - 11:00 ONLINE Cardio & Mobility <i>ohne Equipment</i> (Antje)	09:30 - 10:30 RHEINPARK Fit-Mix <i>Miniband, Tube</i> (Antje)	09:00 - 10:00 ENTENFANG Fit-Mix <i>Tube, Miniband, Hütchen</i> (Nils)	10:20 - 11:20 ONLINE Bauch, Beine, Po <i>ohne Equipment</i> (Anne)
					10:25 - 11:25 STUDIO Fatburner <i>ohne Equipment</i> (Nils)	11:30 - 12:30 STUDIO & ONLINE KAPOW KardioPower <i>ohne Equipment</i> (Jan)
					10:15 - 11:15 ONLINE DANCE Fitness <i>ohne Equipment</i> (Anne)	
16:50 - 17:50 STUDIO & ONLINE Fatburner <i>"Jeder gegen Jeden"</i> (Antje)	17:00 - 17:45 ENTENFANG Zumba <i>ohne Equipment</i> (Mel)	17:30 - 18:30 ENTENFANG Cardio & Koordination <i>Penalty-Box</i> (Antje)	16:50 - 17:50 STUDIO & ONLINE Bauch, Beine, Po <i>ohne Equipment</i> (Lena)	15:00 - 16:00 ONLINE Fit-Mix Kraft <i>Gewichte</i> (Karo)	12:00 - 13:00 ONLINE TRX Slingtraining <i>Slingtrainer</i> (Antje)	
18:00 - 19:00 ONLINE Bauch, Beine, Po <i>mit Mobility</i> (Nils)	18:00 - 19:00 ENTENFANG Fit-Mix <i>"Alphabet Workout"</i> (Antje)	17:50 - 18:50 STUDIO & ONLINE Fit-Mix <i>Miniband, Tube</i> (Lena)	17:00 - 18:00 RHEINPARK Fit-Mix <i>Tube, Miniband</i> (Antje)	16:00 - 17:00 RHEINPARK Bauch, Beine, Po <i>Miniband</i> (Antje)	13:10 - 14:10 ONLINE Mobility & Stretch <i>ohne Equipment</i> (Antje)	
	18:30 - 19:30 ONLINE Fatburner <i>ohne Equipment</i> (Nicki)	19:00 - 20:00 STUDIO & ONLINE Yoga-Pilates <i>ohne Equipment</i> (Mona)	18:00 - 19:00 STUDIO & ONLINE Rücken & Mobility <i>ohne Equipment</i> (Lena)			