

KURSPLAN

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
10:30- 10:50 RückenFit	10:30- 10:50 Wirbelsäulen- Training		10:30- 10:50 FaszienWorkout Stretching	17:00- 17:15 Wirbelsäulen- Training
17:30- 17:45 Wirbelsäulen- Training	16:00- 16:20 Kampfsport WARMUP FITNESS STRETCHING	17:30- 17:45 TabataWorkout	18:00- 18:30 Pilates	17:30- 17:45 FaszienWorkout Stretching
18:00- 18:15 TabataWorkout	16:25- 16:50 Kampfsport KONDITION PRATZEN	18:00- 18:15 RückenFit	18:15- 19:15 Präventionskurs RückenFit*	18:00- 18:20 Kampfsport WARMUP FITNESS STRETCHING
18:45- 19:15 Bauch-Beine-Po	17:00- 17:20 Kampfsport WARMUP FITNESS STRETCHING	18:30-19:00 BootCamp	18:45- 19:05 TabataWorkout	18:25- 18:50 Kampfsport TECHNIK & SICHERHEIT
19:30 19:50 FaszienWorkout Stretching	17:25- 17:55 Kampfsport KONDITION PRATZEN	19:05-19:35 BootCamp	19:20- 19:50 BauchIntensiv RückenFit	19:00- 19:20 Kampfsport WARMUP FITNESS STRETCHING
	18:00- 18:20 Kampfsport WARMUP FITNESS STRETCHING	19:50-20:20 Bauch-Beine-Po (Step)Aerobic	19:15- 20:15 Präventionskurs Haltungsschule*	19:25- 19:55 Kampfsport TECHNIK & SICHERHEIT
	18:25- 18:55 Kampfsport KONDITION PRATZEN	20:25-20:40 Bauch-Beine-Po (Step)Aerobic		20:00- 20:20 Kampfsport WARMUP FITNESS STRETCHING
	19:15- 19:45 LatinDance Workout ¹			20:25- 20:45 Kampfsport TECHNIK
	20:00- 20:30 KickboxAerobic			20:50- 21:20 Kampfsport TECHNIK
	20:35- 20:50 KickboxAerobic			21:25- 21:40 Kampfsport TECHNIK

Sa.	So.
	11:40- 12:10 BootCamp
	12:15- 12:45 BootCamp
	13:00- 13:30 Bauch-Beine-Po (Step)Aerobic
	13:35-13:50 Bauch-Beine-Po (Step)Aerobic



Anleitung zur
Kursteilnahme
<https://cutt.ly/ytrhr2l>

e-training Live · Tel. 0721- 976 691 54
info@etraining-online.de

- Bambini
 - Kinder
 - Jugendliche
 - Erwachsene
- ① Part I
 - ② Part II
 - ③ Fortgeschritten

Fitness Zoom ID
362-655-6868

Kampfsport Zoom ID
399-085-3711

Bootcamp Zoom ID
362-655-6868

Passwort für alle IDs
e-training