

# ONLINE KURSPROGRAMM 09.11. - 15.11.2020

Keine Registrierung erforderlich

## MONTAG

09.11.2020

10.00 Uhr  
**Morning Express\***  
mit Felix

10.30 Uhr  
**Pilates**  
mit Bettina

12.00 Uhr  
**Mittags Workout\***  
mit Felix

17.30 Uhr  
**Movement Flow\***  
mit Doro

18.00 Uhr  
**HIIT the Beat**  
mit Lisa

19.00 Uhr  
**Zumba®**  
mit Denise

20.00 Uhr  
**Stretch & Relax\***  
mit Doro

## DIENSTAG

10.11.2020

07.00 Uhr  
**Early Yoga**  
mit Gerlinde

09.00 Uhr  
**Morning Express\***  
mit Sebastian

09.30 Uhr  
**RückenFit**  
mit Angelique

10.30 Uhr  
**Bauch Express\***  
mit Sebastian

10.50 Uhr  
**Stretch & Relax\***  
mit Sebastian

17.00 Uhr  
**Box Attack\***  
mit Dima

17.20 Uhr  
**Tabata\***  
mit Dima

17.40 Uhr  
**Stretch & Relax\***  
mit Dima

18.00 Uhr  
**BBP**  
mit Angelique

19.00 Uhr  
**Pilates**  
mit Andrea

## MITTWOCH

11.11.2020

09.00 Uhr  
**Morning Express\***  
mit Raoul

09.30 Uhr  
**deepWORK®**  
mit Anna

10.30 Uhr  
**Mobility\***  
mit Raoul

12.00 Uhr  
**Mittags Workout\***  
mit Raoul

18.00 Uhr  
**Pilates**  
mit Andrea

19.00 Uhr  
**Aroha®**  
mit Andrea

20.00 Uhr  
**Vinyasa Yoga**  
mit Jasmin

## DONNERSTAG

12.11.2020

07.00 Uhr  
**Early Yoga**  
mit Gerlinde

09.00 Uhr  
**Morning Express\***  
mit Josua

09.00 Uhr  
**BodyWorkout**  
mit Angelique

10.30 Uhr  
**Tabata**  
mit Josua

17.00 Uhr  
**RückenExpress\***  
mit Tom

17.30 Uhr  
**BauchExpress\***  
mit Tom

18.00 Uhr  
**Functional Barre**  
mit Lisa

19.00 Uhr  
**deepWORK®**  
mit Lisa

## FREITAG

13.11.2020

09.00 Uhr  
**Morning Express\***  
mit Kevin

09.30 Uhr  
**IntensivWorkout**  
mit Anna

10.30 Uhr  
**Tabata\***  
mit Kevin

12.00 Uhr  
**Mittags Workout\***  
mit Kevin

17.00 Uhr  
**deepWORK®**  
mit Sylvia

18.00 Uhr  
**CardioWorkout**  
mit Anja

19.00 Uhr  
**Zumba®**  
mit Samira

## SAMSTAG

14.11.2020

10.00 Uhr  
**BodyWorkout**  
mit Angelique

11.00 Uhr  
**CardioWorkout**  
mit Angelique

12.00 Uhr  
**Movement Flow\***  
mit Jonas

12.20 Uhr  
**HIIT\***  
mit Jonas

12.40 Uhr  
**Stretch & Relax\***  
mit Jonas

## SONNTAG

15.11.2020

10.00 Uhr  
**BodyWorkout**  
mit Natalie U.

11.00 Uhr  
**deepWORK®**  
mit Natalie U.

12.00 Uhr  
**Daily Mobility\***  
mit Nils

12.20 Uhr  
**Bodyweight Workout\***  
mit Nils

12.40 Uhr  
**Tabata\***  
mit Nils

\*Kurzformate 20-minütige Workouts

**fit-in**  
We ♥ to fit you