

ONLINE KURSPROGRAMM 16.11. - 22.11.2020

Keine Registrierung erforderlich

MONTAG

16.11.2020

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
Yoga
mit Jasmin

DIENSTAG

17.11.2020

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

18.11.2020

09.00 Uhr
Morning Express*
mit Raoul

09.30 Uhr
deepWORK®
mit Anna

10.30 Uhr
Bauch & Rücken
mit Anna

12.00 Uhr
Mittags Workout*
mit Dima

18.00 Uhr
Pilates
mit Andrea

19.00 Uhr
Aroha®
mit Andrea

20.00 Uhr
Yoga
mit Katrin

DONNERSTAG

19.11.2020

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

20.11.2020

09.00 Uhr
Morning Express*
mit Laura

09.30 Uhr
IntensivWorkout
mit Anna

10.30 Uhr
Tabata*
mit Laura

12.00 Uhr
Mittags Workout*
mit Laura

17.00 Uhr
deepWORK®
mit Sylvia

18.00 Uhr
CardioWorkout
mit Anja

19.00 Uhr
Zumba®
mit Samira

SAMSTAG

21.11.2020

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

22.11.2020

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