

ONLINE-Kursplan 09.11.bis 30.11.2020

Balance

Herz-Kreislauf

Muskulatur

Wirbelsäule



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Kursraum | Spinning

Kursraum | Spinning

Kursraum | Spinning

Kursraum | Spinning

Kursraum | Spinning

Kursraum | Spinning

Kursraum | Spinning

Vormittag

9:00- 9:45
Body
Workout
Elena

10:00-10:45
Rückenfit
Elena

Nachmittag/Abend

17:00-17:45
Pilates
Korinna

18:00-19:00
HOT IRON
Daniela

19:15-20:15
Yin und
Fazlen Yoga

19:00-19:45
Athletic
Workout
Elena

20:00-20:45
Bodystyling
Elena

19:00-19:45
Piloxing
Eva

20:00-20:45
Core
Workout
Eva

18:00-18:45
Fazlen Yoga
Korinna

19:00-20:00
Spinning
Katharina

17:30-18:30
Zumba
Anna

Wir freuen uns auf Ihre Wünsche und Anregungen! Viel Spaß wünscht Ihr Medical Fitness-Team