

alle ZOOM Kurse im Überblick

Montag:

17.45 Uhr BBP mit Sylvia
18.45 Uhr Zumba mit Sylvia
20.00 Uhr BBP-Rücken mit Susi
21.00 Uhr (30min) Autogenes Training/ Relax mit Susi

Dienstag:

17.15 Uhr Pilates-Yoga Fit mit Steffi
18.15 Uhr Pilates-Yoga für den Rücken mit Steffi
19.30 Uhr (30min) Bauch Spezial mit Claudia H.
20.00 Uhr Athletik Workout mit Claudia H.

Mittwoch:

17.00 Uhr BBP mit Sylvia
18.00 Uhr Zumba mit Sylvia
19.30 Uhr Rücken Aktiv-Mobilisation mit Claudia H.

Donnerstag:

17.30 (60min) Hatha Yoga mit Nicole
19.00 Uhr BBP mit Claudia R.
20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Claudia R.

Freitag:

17.00 Uhr (45min) Family Fitness Mix mit Susi
...mit oder ohne Kinder ;-)

Die **Zugänge** für die online- ZOOM- Kurse bekommst du als Vereinsmitglied/ als Gast per Mail zugesendet. Bitte melde dich dazu über das Kontaktformular! Danke