

# Gruppenkursplan gültig vom 11.01.2021 - 16.01.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
09:00						
09:30						
10:00						<b>Yoga</b> Svetlana
10:30						
11:00						
11:30						
15:00						
16:00	Lisa`s Band und Ball Workout		<b>Bauch-Bein-Po</b> Lisa	<b>Ganzkörpermobilisation</b> Ingrid	<b>Bodyworkout</b> Lisa	
17:00		<b>Ganzkörpermobilisation</b> Ingrid		<b>Bellicon</b> Ingrid	<b>Bellicon</b> Ingrid	
18:00	<b>Gesundheit Aktiv</b> Gerald	<b>Bellicon</b> Ingrid	<b>Gesundheit Aktiv</b> Gerald		<b>Gesundheit Aktiv</b> Gerald	
19:00		<b>Kettlebell</b> Norbert				
19:15						
19:30						