

Wochenplan für Online-Livekurse ab dem 15.03.2021 (Stand 09.03.2021)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00					
09.00			Gymnastik (Marlies) 09:15-10:15 Uhr		
10.00					
11.00		Wirbelsäulengymnastik (Franzi) 11:00-12:00 Uhr			
12.00					
13.00				Gymnastik (Elfi) 12:30-13:30 Uhr	
14.00					
15.00					
16.00		Ganzkörpertraining (Sandra) 16:30-17:30 Uhr			
17.00	Ladys-Sport (Tom) 17:00-18:00 Uhr				
18.00					
19.00			Pilates (Angela) 19:00-20:00 Uhr		
20.00					