



SPEZIAL- KURSPROGRAMM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					Mat Class Pilates & 60+ *livestream*
09:30					08:45-09:45
10:00	Mat Class Pilates & 60+ *livestream*		Step Aerobic *livestream*		
10:30			09:30-10:30		
11:00	10:00-11:00				
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00		Yangs Taijiquan 24 & Qi Gong		Yangs Taijiquan 24 & Qi Gong	
14:30					
15:00		*livestream* 14:00-15:00		*livestream* 14:00-15:00	
15:30					
16:00					
16:30	Mat Class Pilates *livestream*				
17:00					
17:30	17:15-18:15	Winterworkout¹ *livestream*	Mat Class Pilates fortgeschritten *livestream*		
18:00		17:30-18:15	17:30-18:30		
18:30				Winterworkout¹	
19:00			Core Stability *livestream*	*livestream* 18:15-19:00	
19:30			18:45-19:45		
20:00					

¹ Nicht im Physio-fit Abo inbegriffen

Folgender Kurs pausiert bis am 28. Februar 2021: Inndor Cycling