



SPEZIAL- KURSPROGRAMM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	60+ Pilates *livestream*				Mat Class Pilates *livestream*
09:30	08:45-09:45		Step Aerobic *livestream*		08:45-09:45
10:00	Mat Class Pilates				60+ Pilates
10:30	*livestream*		09:30-10:30		*livestream*
11:00	10:00-11:00				10:00-11:00
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00		Yangs Taijiquan 24 & Qi		Yangs Taijiquan 24 & Qi	
14:30		Gong		Gong	
15:00		*livestream*		*livestream*	
		14:00-15:00		14:00-15:00	
15:30					
16:00					
16:30	Mat Class Pilates				
17:00	*livestream*				
17:30	17:15-18:15	Winterworkout¹	Mat Class Pilates		
18:00		*livestream*	fortgeschritten		
		17:30-18:15	*livestream*		
18:30			17:30-18:30	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 22. Januar 2021: Inndor Cycling