

Online-Kurse im Sommersemester 2021

Montag, 19. April bis Freitag, 23. Juli 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Uhr Rücken yoga mit Alice <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	16:00 – 17:00 Uhr HIIT mit Mara <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	10:00 – 11:00 Uhr Hatha Yoga mit Angelina <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	12:15 – 13:15 Uhr Funktionsgymnastik mit Jörg* <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	16:00 – 17:00 Uhr Bauch Beine Po mit Charlotte <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>
17:45 – 18:45 Uhr Pilates leicht Fortgeschrittene mit Katrin <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	18:00 – 19:00 Uhr Pranayama – Hatha Yoga mit Martina* <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	17:30 – 18:30 Uhr Vinyasa Flow Yoga mit Madlen <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	17:00 – 18:00 Uhr Meditation mit Angelika <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	
19:00 – 20:00 Uhr Relax – Entspannung für Körper und Geist mit Katrin <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	18:30 – 19:30 Uhr Bodystyling mit Chantale <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>		19:30 – 20:30 Uhr Zumba® Fitness mit Sabrina <i>Flatrate-Nutzerkarte</i>	

*Diese Kurse werden nur so lange online angeboten, bis ein Vor-Ort-Programm wieder möglich ist.

Zusätzliche On-Demand-Angebote:

- ✓ Bauch-Express
- ✓ Functional Mobility Express
- ✓ Functional Stretching Express
- ✓ HIIT-Express
- ✓ Tabata-Express
- ✓ ShortBreak – SportBreak