



Online - Coronakursplan gültig ab 16.11.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Caroline 09:30 - 10:15 Wirbelsäulengymnastik	Caroline 09:30 - 10:30 Yoga + Stretching	Caroline 09:30 - 10:15 Gleichgewichtstraining			Caroline 09:30 - 10:15 Bauch, Beine, Po	
		Caroline 10:30 - 11:15 Rückenfit			Caroline 10:30 - 11:15 Mobilisation+Stretch	Gerd 10:30 - 11:30 Body Pump*
						*mit 2x 1l Flaschen
Anja F. 17:00 - 17:45 Bodystyling	Sophie 17:30 - 18:15 Body Attack		Anja F. 17:00 - 17:45 Rückenfitness			
Larissa/ Ewa 18:00 - 19:00 Body Balance		Caroline 18:00 - 18:45 Bauch, Beine, Po	Sophie/ Lisa 18:00 - 19:00 Body Attack	Larissa/ Ewa 18:00 - 19:00 Body Balance (nur am 27.11)		
		Caroline 19:00 - 19:45 Yoga	Larissa/ Ewa 19:15 - 20:15 Body Balance			

Alle Kurse laufen unter Zoom. Alle weiteren technischen Hinweise erhaltet ihr nach Kursanmeldung.

Anmeldung bis spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Kurs bis 18:00 Uhr an caroline.schatz@tsb-flensburg.de