

Kursplan in der Woche vom 18. bis 24. Mai 2020

Tag	Uhrzeit	Kursbezeichnung	Ort	Trainer
Montag 18.05.				
Montag 18.05.	18.30- 19.15	Faszientraining https://youtu.be/2ogyli6PW6k	Youtube-Livestream	Christina
Montag 18.05.	19.30- 20.15	Qigong https://youtu.be/4I4Eg9jJWY8	Youtube-Livestream	Christina
Montag 18.05.	18.25- 19.00	Spinning (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Astrid
Montag 18.05.	19.05- 19.35	Spinning (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Astrid
Dienstag 19.05.				
Dienstag 19.05.	9.30-10.15	Bodystyle https://youtu.be/pgnpCeVGMtw	Youtube-Livestream	Astrid
Dienstag 19.05.	11.00- 11.45	Bauch intensiv https://youtu.be/w9a-_UhisO0	Youtube-Livestream	Vreni
Dienstag 19.05.	18.25- 18.55	Jumping (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Vreni
Dienstag 19.05.	19.00- 19.45	Jumping (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Vreni
Dienstag 19.05.	19.00- 19.45	Wirbelsäulengymnastik https://youtu.be/LXnrP92KsIM	Youtube-Livestream	Astrid
Mittwoch 20.05.				
Mittwoch 20.05.	9.30-10.15	Pilates https://youtu.be/g3DOwJBCB_Y	Youtube-Livestream	Karin
Mittwoch 20.05.	18.15- 18.45	After-Work-Yoga https://youtu.be/ZN7vzDNVA0I	Youtube-Livestream	Christina
Mittwoch 20.05.	18.30- 19.15	Workout (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Chris
Mittwoch 20.05.	19.00- 20.00	Fusion-Workout https://youtu.be/pqLjqXYzIU	Youtube-Livestream	Steffi
Donnerstag 21.05. FEIERTAG				
Freitag 22.05. KEINE KURSE				
Samstag 23.05. KEINE KURSE				
Sonntag 24.05.				
Sonntag 24.05.	11.30- 12.15	BBP https://youtu.be/tS_RIHdrr0A	Youtube-Livestream	Christina

Allgemeiner Link zum Youtube-Channel „Bernd Fuchs“:

https://www.youtube.com/channel/UCFzIX8XtD_Gf_tB5naULZA