

Kursplan in der Woche vom 25. bis 31. Mai 2020

Tag	Uhrzeit	Kursbezeichnung	Ort	Trainer	Technik bzw. Support
Montag 25.05.					
Montag 25.05.	18.30- 19.15	Faszientraining https://youtu.be/MR0PqYMsqZg	Youtube- Livestream	Christina	Maxi
Montag 25.05.	19.30- 20.15	Qigong https://youtu.be/1tK4vOxZgrQ	Youtube- Livestream	Christina	Maxi
Montag 25.05.	18.25- 19.00	Spinning (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Astrid	Maxi
Montag 25.05.	19.05- 19.35	Spinning (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Astrid	Maxi
Dienstag 26.05.					
Dienstag 26.05.	09.30- 10.15	Bodystyle https://youtu.be/f6Nkuxjlf2E	Youtube- Livestream	Astrid	Moritz
Dienstag 26.05.	10.15- 10.45	Jumping (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Vreni	Moritz
Dienstag 26.05.	11.00- 11.45	Bauch intensiv	ZenDo Outdoor	Vreni	Moritz
Dienstag 26.05.	18.25- 18.55	Jumping (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Vreni	Maxi
Intern: Dienstag 26.05.	19.00- 19.45	Vreni's geschlossener Jumping-Kurs	ZenDo Outdoor	Vreni	Maxi
Dienstag 26.05.	19.00- 19.45	Wirbelsäulengymnastik https://youtu.be/QCvoVftX6_8	Youtube- Livestream	Astrid	Maxi
Mittwoch 27.05.					
Mittwoch 27.05.	09.30- 10.15	Pilates https://youtu.be/rvcqjRQfbGE	Youtube- Livestream	Karin	Maxi
Intern: Mittwoch 27.05.	17.30- 18.30	Vreni's geschlossener Jumping-Kurs	ZenDo Outdoor	Vreni	Moritz
Mittwoch 27.05.	18.35- 19.05	Outdoor-Yoga (für Einsteiger und Fortgeschrittene)	ZenDo Outdoor	Christina	-
Mittwoch 27.05.	19.10- 19.40	Outdoor-Yoga (für Einsteiger und Fortgeschrittene)	ZenDo Outdoor	Christina	-
Mittwoch 27.05.	18.30- 19.15	Workout (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Chris	Moritz
Freitag 29.05.					
Freitag 29.05.	09.30- 10.30	Workout (max. 4 Personen) Nur bei trockenem Wetter	ZenDo Outdoor	Chris	-
Pfingstsamstag 30.05. KEINE KURSE					
Pfingstsonntag 31.05. KEINE KURSE					

Allgemeiner Link zum Youtube-Channel „Bernd Fuchs“:

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