

# Kursplan ab 06/2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Bodyworkout Best Ager	09:00 Sampoorna Hatha Yoga					
	10:00 Yoga auf dem Stuhl	10:00 Mutter-Kind-Yoga	09:30 Lesmills Core			
	11:00 Rückenfitness ((•))			11:00 Rückenfitness	11:00 Zumba	11.15 Hatha Yoga
	17:00 Yoga für Schwangere			17:30 Yin Yoga ((•))		
18:00 Pilates	18:00 Zumba	18:00 Lesmills Core	18:00 Bodyworkout			
18:00 TRX	18:00 Hatha Yoga			18:00 Athletik		
18:00 Ashtanga Inspired	18:00 Athletik ((•))	19:00 Movement	19:00 Lesmills RPM	19:00 Mobility		
19:00 Body Tone	19:00 Mobility	19:00 Lesmills Bodybalance				
19:00 LesMills Grit Cardio	19:00 Lesmills RPM/Spinning	19:00 Rückenfitness		Dauer Fitness- und Functionalkurse: 45min, Yogakurse: 55min,		
	20:00 WSG	20:00 Lesmills Grit Athletik		((•)) Livestream: <a href="http://www.sport-sheds.de/dein-online-training">www.sport-sheds.de/dein-online-training</a>		