

# If you can't go out – Workout !

ONLINEKURSE

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

RÜCKENSCHULE  
9.00-10.00

PILATES  
8.00-9.00

RÜCKENSCHULE  
9.00-10.00

PILATES MIX  
9.00-10.00

RÜCKENSCHULE  
17.00-18.00

RÜCKENSCHULE  
17.00-18.00

POWER KURS  
  
INTERVALLTRAINING  
18.30-19.15

RÜCKENSCHULE  
18.00-19.00

MOVE AND BALANCE  
19.00-20.00

LOWLEVEL +  
BALANCE  
18.30-19.30

BAUCH BEINE PO  
19.00-20.00

