

Online Kursplan gültig ab 14.11.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 – 9:45 Uhr Body Mind Balance mit Isabel	9:30 – 10:15 Uhr Ganzkörper Training mit Isabel		9:30 – 10:15 Uhr five Gym mit Nadja
10:00 – 10:45 Uhr Functional Training mit Jürgen	10:00 – 10:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Alex		10:00 – 10:45 Uhr Bauch Beine Po mit Alex	10:30 – 11:00 Uhr Rücken intensiv mit Nadja
18:00 – 18:30 Uhr Fatburning mit Isabel	18:30 – 19:15 Uhr Bauch Beine Po mit Alex		18:30 – 19:15 Uhr Yoga mit Alex	17:00 – 17:30 Uhr Bauch intensiv mit Elena
18:45 – 19:15 Uhr five Gym mit Nadja		19:00 – 19:45 Uhr Pilates & Stretching mit Alex		17:45 – 18:15 Uhr Fatburning mit Elena

Alle Kurse sind über die Plattform „YouTube“ mit der Eingabe „lady form“ im Suchfeld einsehbar. Oder per Link via:
<https://www.youtube.com/user/KoerperformWiesbaden> --> „Live Kurs“ anklicken.