

# ONLINE KURSPLAN gültig ab 03.05.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>10:00-10:45 Uhr Functional Training mit Jürgen</p>	<p>10:00-10:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Isabel</p>	<p>9:30-10:15 Uhr Ganzkörper Training mit Elena</p>	<p>10:00-10:45 Uhr Bauch Beine Po mit Isabel</p>	<p>9:30-10:15 Uhr Stretching mit Isabel</p>	<p>10:00-11:00 Uhr Body Forming mit Alex</p>
	<p>16:30-17:15 Uhr Kraft meets Ausdauer mit Jürgen</p>	<p>10:20-10:50 Uhr Stretching &amp; Mobilisation mit Elena</p>		<p>10:30-11:00 Uhr Rücken intensiv mit Isabel</p>	
<p>18:00-18:30 Uhr Fatburning mit Isabel</p>		<p>18:00-18:45 Uhr Functioning mit Alex</p>	<p>18:00-18:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Alex</p>	<p>17:00-17:30 Uhr Bauch intensiv mit Jürgen</p>	
<p>18:35-19:05 Uhr Stretching mit Isabel</p>	<p>18:30-19:15 Uhr Bauch Beine Po mit Alex</p>	<p>18:50-19:35 Uhr Pilates &amp; Stretching mit Alex</p>	<p>18:50-19:35 Uhr Yoga mit Alex</p>	<p>17:35-18:05 Uhr Fatburning mit Jürgen</p>	

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> --> „LiveKurs“ anklicken.