

# Online Kursplan gültig ab 08.03.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<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>18:00 – 18:30 Uhr Fatburning mit Isabel</p>	<p>16:30-17:15 Uhr Kraft meets Ausdauer</p>	<p>18:00-18:45 Uhr Functioning Mit Alex</p>	<p>18:30 – 19:15 Uhr Yoga 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>19:00 – 19:45 Uhr Pilates &amp; Stretching mit Alex</p>	<p>17:35 – 18:05 Uhr Fatburning mit Jürgen</p>	<p>10:30 – 11:00 Uhr Rücken intensiv mit Isabel</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> --> „Live Kurs“ anklicken.