

Online Kursplan Gesundheits-sportverein Leipzig für Februar 2021

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|--|---|
| <p>10 Uhr mit Robin</p> <p><i>Fit und beweglich in die Woche!</i></p> | <p>10 Uhr mit Bea</p> <p><i>Rückenfit</i></p> | <p>10 Uhr mit Franzi</p> <p><i>Fit mit Hantel/Wasserflaschen</i></p> | <p>10 Uhr mit Franzi</p> <p><i>Rhythmus + Ganzkörperstabilität</i></p> | <p>10 Uhr mit Robin</p> <p><i>Kraft + Koordination mit Handtuch</i></p> |
| | | | <p>17 Uhr mit Sylvia</p> <p><i>PILATES</i></p> | |
| <p>18 Uhr mit Robin</p> <p><i>Kraft für die Körpermitte / Intervalltraining</i></p> | <p>18 Uhr mit Bea</p> <p><i>Bauch – Beine - Po</i></p> | <p>18 Uhr mit Franzi</p> <p><i>HIIT/Tabata - Bodyworkout</i></p> | | <p>18 Uhr mit Robin</p> <p><i>Ganzkörper - Zirkelfitness</i></p> |
| <p>19.00 Uhr mit Elena</p> <p><i>YOGA am Abend</i></p> | | <p>19 Uhr mit Sylvia</p> <p><i>PILATES</i></p> | <p>18.30 Uhr mit Martin</p> <p><i>YOGA am Abend</i></p> | |

Wie kann ich (mit-)trainieren?

- ✓ Kurs finden!
- ✓ Zur passenden Zeit Link folgen!
- ✓ Meeting-ID und Kenncode eingeben!
- ✓ Fertig und viel Spaß!

MEETING-ID: 499 326 0124

Kenncode: 383782

Link: <https://bit.ly/39onWYK>

