

# LIVE-STREAMING KURSPLAN

Montag 18.01	Dienstag 19.01.	Mittwoch 20.01.	Donnerstag 21.01.	Freitag 22.01.	Samstag 23.01.	Sonntag 24.1.
<b>9 Uhr</b> Bauch-Beine-Po mit Doro	<b>9 Uhr</b> WSG mit Petra	<b>9 Uhr</b> Hocker-Gymnastik mit Doro	<b>9 Uhr</b> Booty-Burn 25' mit Sophie	<b>9 Uhr</b> Bauch-Beine-Po 25' mit Nadine	<b>10 Uhr</b> Bodypump mit Sarah & Kathrin	<b>10.00 Uhr</b> Body Balance mit Ulrike
<b>9.45 Uhr</b> Muskellängenwachstum mit Doro				<b>9.30 Uhr</b> Muskellängenwachstum mit Nadine	<b>11 Uhr</b> HIIT-Training & Mobility	<b>11.15 Uhr</b> CX Worx mit Mareike
		<b>17.30 Uhr</b> Vortragsreihe & Chat mit Julio*			<b>13 Uhr</b> WSG mit Ruth	
<b>17 Uhr</b> Teenie Sh'bam mit Caro & Lisa	<b>17.30 Uhr</b> Body Balance mit Ulrike	<b>18.30 Uhr</b> Bauch intensiv mit Melina & Sophie	<b>18 Uhr</b> WSG mit Ruth	<b>17.45 Uhr</b> Grit Athletic - HIIT mit Kathrin & Jil		
<b>18.15 Uhr</b> Grit Strength - HIIT mit Sophie & Kathrin	<b>18.45 Uhr</b> Bodypump mit Sarah	<b>19.00 Uhr</b> Tabata mit Melina & Sophie	<b>19 Uhr</b> Sh'bam mit Mareike & Michelle	<b>18.30 Uhr</b> Fatburner mit Ruth	Vortragsreihe 13.01.: „ <u>Schulterschmerzen</u> verhindern“	
<b>19 Uhr</b> Yoga mit Doro	<b>19.45 Uhr</b> Muskellängenwachstum mit Nadine	<b>20 Uhr</b> 1. Entspannungskurs (mit Anmeldung)	<b>19.50 Uhr</b> CX Worx mit Mareike	<b>19.30 Uhr</b> WSG mit Ruth		

Melde Dich über die **E-FIT-APP/Kursbuch/ZOOM-Kurse** an  
 5 -10 Minuten vor Kursstart klickst Du auf den Link zum Zoom-Meeting:

<https://zoom.us/j/94794554752?pwd=OU5FZWVhPMWF2bzFXcGxkFZC9MNzIPdz09>