

TSV-Ellerbek ONLINE-KURSE ab April 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:50 - 9:45 Uhr Yoga mit Christa			
9:00 - 10:00 Uhr SuperFit Rücken mit Kristina		9:00 - 10:00 Uhr Fitness Workout mit Kristina	9:00 - 10:00 Uhr Stuhlgymnastik mit Christa	9:00 - 10:00 Uhr BauchBeinePo mit Christa
	9:50 - 10:45 Uhr Qigong mit Christa			
		10:00 - 11:00 Uhr Pilates mit Kristina		10:00 - 11:00 Uhr Rückenfit mit Christa
10:10 - 11:10 Uhr Pilates mit Kristina				
	15:30 - 16:00 Uhr KidsFit I-Vorschule mit Carsten			
	16:15 - 16:45 Uhr KidsFit II-Grundschule			
16:00 - 17:00 Uhr Fitness für ältere Herren mit Carsten			16:00 - 17:00 Uhr TurnFit für Kids mit Sabine	
17:00 - 18:00 Uhr FitnessMix mit Carsten				
	17:00 - 18:00 Uhr FitnessMix mit Carsten	17:00 - 18:00 Uhr Pilates mit Christa		
		18:00 - 19:00 Uhr Yoga mit Christa		
	18:00 - 19:00 Uhr Tabata mit Singa			
			18:45 - 19:45 Uhr Pilates mit Kristina	
19:00 - 20:00 Uhr Pilates mit Laura				