

TSV-Ellerbek ONLINE-KURSE ab Januar 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 Charlotte |
| | 9:50 -10:45 Uhr Qigong mit Christa | | | |
| | | 10:00-11:00 Uhr Pilates mit Kristina | | 10:00-11:00 Uhr Rückenfit mit Charlotte |
| 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 Body Pump mit Verena | 17:00 - 18:00 Uhr FitnessMix mit Carsten | 17:00 - 18:00 Uhr Body Attack mit Verena | | |
| 18:00-19:00 Uhr Complete Bodyorkout mit Verena | | 18:00-18:30 Uhr Rückengymnastik mit Verena | | |
| 18:00-19:00 Uhr BauchBeinePo mit Charlotte | 18:00 - 19:00 Uhr Tabata mit Singa | 18:00-19:00 Uhr Fatburner mit Charlotte | | |
| | | 18:30-19:30 Uhr Fit ab 50 mit Verena | | |
| | | | 18:45 - 19:45 Uhr Pilates mit Kristina | |
| 19:00-20:00 Uhr Pilates mit Laura | | 19:00-20:00 Uhr Mobility flow mit Charlotte | | |
| | | | | |