

TSV-Ellerbek **OUTDOOR** UND ONLINE-KURSE ab 31.05.- 25.06.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:50 - 9:45 Uhr Yoga mit Christa / Online			
9:00 - 10:00 Uhr SuperFit Rücken mit Kristina / Outdoor		9:00 - 10:00 Uhr Fitness Workout mit Kristina / Outdoor	9:00 - 10:00 Uhr Stuhlgymnastik mit Christa / Online	9:00 - 10:00 Uhr BauchBeinePo mit Christa / Online
	9:50 - 10:45 Uhr Qigong mit Christa / Online			
		10:00 - 11:00 Uhr Pilates mit Kristina / Outdoor		10:00 - 11:00 Uhr Rückenfit mit Christa / Online
10:10 - 11:10 Uhr Pilates mit Kristina / Outdoor				
16:15 - 16:45 Uhr Bauch Pur mit Carsten/ Online	15:45 - 16:45 Uhr KidsFit I (6-12 Jahre) mit Carsten / Outdoor			
17:00 - 18:00 Uhr FitnessMix mit Carsten / Online	17:00 - 17:50 Uhr "Faszio" NEU! mit Carsten / Outdoor	17:00 - 18:00 Uhr Pilates mit Christa / Online		
18:15 - 19:15 Uhr Fitness für ältere Herren mit Carsten / Outdoor	18:00 - 19:00 Uhr FitnessMix mit Carsten/ Outdoor	18:00 - 19:00 Uhr Cardio-Fit NEU! mit Verena / Outdoor		
	18:30 - 20:00 Uhr Fitness für junge Männer mit Gunnar / Outdoor	19:00 -20:00 Uhr Fit ab 50 mit Verena / Outdoor		
19:00 - 20:00 Uhr Pilates mit Laura / Online			18:45 - 19:45 Uhr Pilates mit Kristina / Online	