



TSP-Online-Kursplan 2021



<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>
<u>Zeit für Beweglichkeit</u> mit Vanessa 09:00 – 09:45	<u>Power Workout</u> mit Moni 09:00 – 09:45		<u>Bauch Beine Po</u> mit Melissa 09:00 – 09:45	<u>Hatha Yoga Sanft</u> mit Ulrike 09:30 – 11:00	
<u>Bauch Beine Po</u> mit Melissa 10:00 – 10:45	<u>Zeit für Beweglichkeit</u> mit Vanessa 10:00 – 10:45	<u>Zeit für Beweglichkeit</u> mit Vanessa 10:00 – 10:45	<u>Zeit für Beweglichkeit</u> mit Vanessa 10:00 – 10:45		
					<u>Zumba-Fitness</u> mit Inka 10:30 – 11:25
	<u>Hatha Yoga Rücken Balance</u> mit Ulrike 16:00 – 17:00		<u>Tae-Kwon-Do</u> 17:00 – 17:45		
<u>Hatha Yoga</u> mit Hannah 16:30 – 17:30	<u>Tae-Kwon-Do</u> mit Herbert 17:15 – 18:00		<u>Dehnbar</u> mit Thomas 17:15 – 18:10		
<u>Zumba Gold</u> mit Inka 18:00 – 18:45	<u>Bauch Beine Po</u> mit Melissa 18.15 – 19.00 <small>NEU!</small>	<u>Rückenfit</u> mit Moni 18:00 – 18:45	<u>Strong Nation</u> mit Inka 18:15 – 18:45	<u>Tae-Kwon-Do</u> mit Herbert 18:00 – 18:45	
<u>Zumba Fitness</u> mit Inka 19:00 – 19:55	<u>Langhantel-Workout</u> mit Melissa 19:00 – 19:50	<u>Tabata</u> mit Moni 19:00 – 19:30	<u>Zumba Fitness</u> mit Inka 19:00 – 19:55		
<u>Strong Nation</u> mit Inka 20:00 – 20:30	<u>Pilates</u> mit Melissa 20:00 – 20:50	<u>Hatha Yoga</u> mit Hannah 19:45 – 20:45			