



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 mit Vanessa</u> 09:00 – 09:45	<u>Power Workout mit Moni</u> 09:00 – 09:45		<u>Bauch Beine Po mit Melissa</u> 09:00 – 9:45	<u>Hatha Yoga Sanft mit Ulrike</u> 09:30 – 10:30	
<u>Bauch Beine Po mit Melissa</u> 10:00- 10:45	<u>Zeit für Beweglichkeit mit Vanessa</u> 10:00 – 10:45	<u>Zeit für Beweglichkeit mit Vanessa</u> 10:00 – 10:45	<u>Zeit für Beweglichkeit mit Vanessa</u> 10:00 – 10:45		
<u>Total Vital mit Melissa</u> 11:00 – 11:45					<u>Zumba-Fitness mit Inka</u> 10:30 – 11:25
	<u>Hatha Yoga Rücken Balance mit Ulrike</u> 16:00 – 17:00		<u>Tae-Kwon-Do</u> 17:00 – 17:45		
<u>Hatha Yoga mit Hannah</u> 16:30 – 17:30	<u>Tae-Kwon-Do mit Herbert</u> 17:15 – 18:00		<u>Dehnbar mit Thomas</u> 17:15 – 18:10		
<u>Zumba Gold mit Inka</u> 18:00 – 18:45	<u>Cycling mit Helge</u> 18.15 –19.00	<u>Rückenfit mit Moni</u> 18:00 – 18:45	<u>Strong Nation mit Inka</u> 18:15 – 18:45	<u>Tae-Kwon-Do mit Herbert</u> 18:00 – 18:45	
<u>Zumba Fitness mit Inka</u> 19:00 – 19:55	<u>Langhantel-Workout mit Melissa</u> 19:15 – 20:15	<u>Tabata mit Moni</u> 19:00 – 19:30	<u>Zumba Fitness mit Inka</u> 19:00 – 19:55	<u>Cycling mit Helge</u> 19:00 – 20:00	
<u>Strong Nation mit Inka</u> 20:00 – 20:30	<u>Pilates mit Melissa</u> 20:15 – 21:00	<u>Hatha Yoga mit Hannah</u> 19:45 – 20:45			