

# ONLINE KURSPLAN AB 15. MÄRZ 2021 VIA MS TEAMS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
15.03.2021	16.03.2021	17.03.2021	18.03.2021	19.03.2021
18:00 Uhr Functional Training	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office 17:00 Uhr Bauch intensiv 17:30 Uhr Faszien & Stretch	10:00 Uhr Mobility 30  18:00 Uhr Oberkörper Workout	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 11:00 Uhr RückenFit 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office	17:00 Uhr Faszien & Stretch
22.03.2021	23.03.2021	24.03.2021	25.03.2021	26.03.2021
18:00 Uhr Functional Training	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office 17:00 Uhr Bauch intensiv 17:30 Uhr Faszien & Stretch	10:00 Uhr Mobility 30  18:00 Uhr Oberkörper Workout	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 11:00 Uhr RückenFit 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office	17:00 Uhr Faszien & Stretch
29.03.2021	30.03.2021	31.03.2021	01.04.2021	02.04.2021
18:00 Uhr Functional Training	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office 17:00 Uhr Bauch intensiv 17:30 Uhr Faszien & Stretch	10:00 Uhr Mobility 30  18:00 Uhr Oberkörper Workout	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 11:00 Uhr RückenFit 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office	Karfreitag
05.04.2021	06.04.2021	07.04.2021	08.04.2021	09.04.2021
Ostermontag	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office 17:00 Uhr Bauch intensiv 17:30 Uhr Faszien & Stretch	10:00 Uhr Mobility 30  18:00 Uhr Oberkörper Workout	10:00 Uhr Aktive Pause Home Office 11:00 Uhr RückenFit 12:30 Uhr Aktive Pause Home Office	17:00 Uhr Faszien & Stretch