









	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30			RehaSport				
10:00							BodyWorkout Sylvie
10:30						BODYBALANCE Kati	
11:30					BBP Tini		
12:00					RückenFit Tini		
17:00		iCore Sylvie					
17:30			RehaSport				
18:00				ZUMBA Luis			
19:00	BODYPUMP Marlen		BODYBALANCE Marlen	BODYPUMP Sylvie			

	<b>BODYPUMP</b>	Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (Live OnlineKurs)
	<b>iCORE</b>	Trainiert alle Muskeln des Core - für einen stärkeren, schlankeren Körper (Live OnlineKurs)
	<b>BBP</b>	Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (Live OnlineKurs)
	<b>ZUMBA</b>	Tanz- Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (Live OnlineKurs)
	<b>BODYBALANCE</b>	Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (Live OnlineKurs)
	<b>BodyWorkout</b>	Workout zur Kräftigung des gesamten Körpers (Live OnlineKurs)
	<b>RückenFit</b>	Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen für Rücken, Nacken und Schultern (Live OnlineKurs)
	<b>RehaSport</b>	Therapeutisches Training bei orthopädischen Krankheitsbildern und chronischen Beschwerden (45 min)

### ANMELDUNG LIVE ONLINEKURSE

Zur Anmeldung für die Teilnahme an unseren Online-Kursen loggst Du Dich entweder auf unserer Website oder der e-Fit App über den Mitglieder-Login ganz einfach in Deine Kurse ein. Ein Video-Beispiel findest Du auf unserem YouTube Kanal oder unseren anderen Social Media Kanälen Facebook und Instagram.

Hast Du noch Fragen zu unseren LiveStream-Kursen? Dann ruf einfach zu unseren Öffnungszeiten zwischen 9-13 und 15-20 Uhr in Deinem Club an und wir sind für Dich da.

