

	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			

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

