ONLINE FITNESS

im HLC-Studio
ab Montag, den 11. Januar 2021

(Dieses Programm gilt nur, wenn kein Sport in den Hallen möglich ist!)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			DO 1 10:00 - 10:45 Uhr **Whole Body Workout** Sharon	
MO 1 18:00 - 18:45 Uhr **Schmerzfreie Gelenke** Sharon	**DI 1** 18:00 – 19:00 Uhr **MultiFUNktionelles Training** Lydia	**MI 1** 18:00 – 19:00 Uhr **Faszien, Mobilisation & Mehr** Frauke	**DO 2** 18:00 - 18:45 Uhr **Rücken Fitness Mix** Lydia	**FR 1** 17:00 - 17:45 Uhr **Tabata, Interval & More** Lydia
MO 2 19:00 - 19:45 Uhr Whole Body Workout Frauke	**DI 2** 18:30 – 19:30 Uhr **Jugend-Fitness** Sharon		**DO 3** 19:00 - 19:45 Uhr **Yonga® - Entschleunige den Alltag** Lydia	
			DO 4 20:00 - 20:45 Uhr **Krafttraining für Männer (ohne Geräte)** Steve	