



DJK Franz Sales Haus e. V.

## Fitness - Online-Kursprogramm (01.03.2021 - 31.03.2021)



DJK Franz Sales Haus e. V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			08.00 - 08.45 Uhr Rumpfmuskulatur <i>Trainerin: Anja</i> ID: 1978112020		
09.00 - 09.45 Uhr Fit in den Tag <i>Trainer : Mike</i> ID: 1978112020	09.00 - 09.45 Uhr Fit in den Tag <i>Trainer : Mike</i> ID: 1978112020	09.00 - 09.45 Uhr Fit in den Tag <i>Trainer : Mike</i> ID: 1978112020	09.00 - 09.45 Uhr Ganzkörpertraining <i>Trainerin: Anja</i> ID: 1978112020	09.00 - 09.45 Uhr Ganzkörpertraining <i>Trainerin: Sandra</i> ID: 1978112020	09.30 - 10.15 Uhr Rumpfmuskulatur <i>Trainerin: Anja</i> ID: 1978112020
10.00 - 10.45 Uhr Ganzkörpertraining <i>Trainerin: Diana</i> ID: 1978112020	10.00 - 10.45 Uhr Bauchmuskulatur <i>Trainerin: Diana</i> ID: 1978112020			10.00 - 10.45 Uhr Ganzkörpertraining <i>Trainerin: Sandra</i> ID: 1978112020	10.30 - 11.15 Uhr Ganzkörpertraining <i>Trainerin: Anja</i> ID: 1978112020
					11.30 - 12.15 Uhr Power-Workout <i>Trainerin: Isabel</i> ID: 1978112020
16.30 - 17.15 Bauch Beine Po <i>Trainerin: Isabel</i> ID: 1978112020	16.30 - 17.15 Uhr Ganzkörpertraining <i>Trainerin: Isabel</i> ID: 1978112020	16.30 - 17.15 Uhr Bauch Beine Po <i>Trainerin: Diana</i> ID: 1978112020	16.30 - 17.15 Uhr Beinmuskulatur <i>Trainerin: Diana</i> ID: 1978112020		
18.00 - 18.45 Uhr Ganzkörpertraining <i>Trainer: Marvin</i> ID: 1978112020		18.00 - 18.45 Uhr Rumpfmuskulatur <i>Trainerin: Michaela</i> ID: 1978112020		18.00 - 18.45 Uhr Oberkörpertraining <i>Trainer: Marvin</i> ID: 1978112020	
	19.30 - 20.15 Uhr Entspannung <i>Trainerin: Michaela</i> ID: 1978112020	19.00 - 19.45 Uhr Ausdauertraining <i>Trainer: Marvin</i> ID: 1978112020	19.00 - 19.45 Uhr Rückenfit <i>Trainerin: Michaela</i> ID: 1978112020	19.00 - 19.45 Uhr Ausdauertraining <i>Trainer: Marvin</i> ID: 1978112020	