

Life Line-Kursplan:

20.01. bis 25.01.2025

Montag, 20.01.

09:00 Pilates Basic mit Elke - **Aufzeichnung**
10:00 Workout mit Susann - **Hybrid**
10:00 14 Karat mit Christine
11:00 14 Karat mit Christine
11:00 Stretch mit Susann - **Hybrid**
16:00 Yoga mit Lilia - **Aufzeichnung**
17:00 Workout mit Anja
18:00 Latino-Fitness mit Bianca – **Hybrid**
18:00 14 Karat mit Christine
19:00 BBB mit Elke - **Aufzeichnung**
20:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *

Dienstag, 21.01.

09:00 Yoga mit Lilia - **Aufzeichnung**
10:00 Fit ab 50 mit Marion - **Hybrid**
10:00 Sensitiv Cycling mit Christine
11:00 14 Karat mit Christine
11:00 Balance mit Marion
12:00 Gymnastik mit dem Stuhl mit Marion
16:00 Spielenachmittag (jeden 2. Dienstag im Monat)
16:00 14 Karat mit Susanne
17:00 Step-Aerobic mit Susanne - **Hybrid**
17:00 Walking mit Christine - **Treffpunkt: Vor dem Studio**
17:00 Vovinam für Kinder
18:00 Vovinam für Jugendliche und Erwachsene
18:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
18:00 § 20 - Präventionskurs Beckenboden *
19:00 § 20 – Präventionskurs Kraftausdauer *
20:00 Rückenfit mit Marion

Mittwoch, 22.01.

09:00 ChiYoga mit Elke - **Aufzeichnung**
10:00 Pezziball mit Susann
10:00 14 Karat mit Janik
11:00 14 Karat mit Janik
11:00 Gymnastik mit dem Stuhl mit Marion – **Hybrid**

12:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
13:00 BNW-14 Karat (geschlossener Kurs)
16:00 § 20 - Präventionskurs Beckenboden *
17:00 Pilates Workout mit Marion
18:00 14 Karat mit Christine
18:00 Rückenfit mit Marion - **Hybrid**
19:00 Step-Aerobic mit Marion
19:00 Cycling mit Christine
Hüttenzauber: 11-14 Uhr + 17-21 Uhr

Donnerstag, 23.01.

09:00 Rückenfit mit Marion
10:00 Fit mit Kleingeräten mit Susann (neu)
10:00 14 Karat mit Marion
11:00 14 Karat mit Susann
11:00 Rückenfit mit Marion - **Hybrid**
12:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
17:00 Rückenfit mit Marion - **Hybrid**
18:00 Trampolin mit Marion
18:00 14 Karat mit Janik
19:00 Faszientraining mit Marion - **Hybrid**
19:00 14 Karat mit Janik
Hüttenzauber: 11-14 Uhr + 17-21 Uhr

Freitag, 24.01.

10:00 § 20 – Präventionskurs Kraftausdauer*
11:00 § 20 – Präventionskurs Cardio*
16:00 § 20 - Präventionskurs Kraftausdauer *
17:00 14 Karat mit Marion
17:00 Aerobic mit Bianca – **Hybrid**
17:00 Vovinam für Kinder
18:00 Vovinam für Jugendliche und Erwachsene
18:00 Faszien in Bewegung mit Bianca – **Hybrid**

Samstag, 25.01.

15:00 14 Karat mit Marion
16:00 Rückenfit mit Marion – **Hybrid**

* Bezuschusster Krankenkassenkurs, schriftliche Anmeldung erforderlich. Startdatum bitte im Büro erfragen.

Für alle Links gilt der
Kenncode: Kälte191!xxx

Einfach mal atmen mit Elke (15 Min.) - (bis 24.01.)

<https://us02web.zoom.us/rec/share/Eu4rhFCdaDLBso9R3qINzI7PMZFRYJI5GBd8X8EZwAmjttdf9ENOUb4DnPE6Bipp.69qs00dl19z4YrKB?startTime=1671721300000>

Rumpfdehnung mit Marion - (bis 24.01.)

https://us02web.zoom.us/rec/share/4eOR5nO0e8Z4DUFJYwzwh49xKcWlzoLYG-a8KPgF_VR8TIO6Zflgd4TivCsfQJtN.6ytsHPxol9rNTO_Y?startTime=1671528414000

Pilates mit dem Theraband mit Elke - (bis 24.01.)

https://us02web.zoom.us/rec/share/HDXO_iFzuiw6dy9y9_wU7Ee0BcW1MvJRt--nni_0VAWkjOKr5b77jC6nYF2EinZg.xdR9MGOknlw7UOvA?startTime=1673856047000