



# Online-Kursplan



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30		Fit mit Claudia	Ausdauer und Koordination mit Claudia	Rücken / Schulter / Nacken Spezial mit Claudia	Dehnung und Entspannung mit Claudia
9:30	Rundum Fit im Sitzen mit Astrid				Balancetraining mit Astrid
10:30		Rundumfit mit Astrid	Seniorenfitness im Sitzen mit Katrin		
15:00	Eltern- Kind- Turnen mit Astrid		Eltern- Kind- Turnen mit Astrid		