

April 2021

Maria`s Online- und Lauf-Kursplan

ZOOM ID: 6469763998 Kontakt: maria_drechsel@gmx.de Tel.: 0179 - 75 68 0 49

Instagram: personaltraining_bargtheide

| KW | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----|-------------|--|---|---|---|---|------------------------------|
| | | | Angebot des Studios (Mi und Do) | | | | |
| | | | 18.15-19.15 Uhr Bodytoning (Zoom) 19.15-20.15 Uhr Faszien-Yoga (Zoom) | 20.00-21.00 Uhr Zumba (Google Meet) | | | |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | | | | | Karfreitag | 10.15-11.15 Uhr Oster-Hoppel- Workout | Ostersonntag |
| | | | | 17.30-18.15Uhr Cardio Burn | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 14 | Ostermontag | 10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich | Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-) | | 09.30-10.15 Uhr Full Body Workout | | 10.30-11.30 Uhr Fatburner |
| | | | | 17.30-18.15 Uhr Power Workout | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 15 | | 10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich | Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-) | | 09.30-10.15 Uhr Zirkeltraining | 10.15-11.15 Uhr Faszienworkout | |
| | | | | 17.30-18.15 Uhr All In One | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 16 | | 10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich | Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-) | | 09.30-10.15 Uhr Tabata & Stretch | | |
| | | | | 17.30-18.15 Uhr Shape | | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 17 | | 10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich | Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-) | | 09.30-10.15 Uhr H.I.I.T. | | |
| | | | | 17.30-18.15 Uhr Schlanke Beine & Tabata | | | |