

Januar 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) 20.15-21.15 Uhr Zumba (Google Meet)	20.00-21.00 Uhr Zumba (Google Meet)			
01					1	2	3
						10.15-11.15 Uhr Neujahrstraining	
02	4	5	6	7	8	9	10
	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :)	17.30-18.15 Uhr HIIT Cardio Workout	09.30-10.15 Uhr Booty meets Core		10.30-11.30 Uhr Faszienworkout (du benötigst eine Faszienrolle)
03	11	12	13	14	15	16	17
	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :)	17.30-18.20 Uhr Schlanke Beine und Tabata	09.30-10.15 Uhr Full Body Workout	10.15-11.15 Uhr BBP mit Wasserflaschen	
04	18	19	20	21	22	23	24
	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :)	17.30-18.15 Uhr Tabata Core Express	09.30-10.15 Uhr Zirkeltraining		
05	25	26	27	28	29	30	31
	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.45 Uhr BBP/ auch mit <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :)	17.30-18.15 Uhr HIIT	09.30-10.15 Uhr Tabata & Stretch	10.15-11.15 Uhr Fatburner	