

Unser Online-Kursprogramm über Facebook

Gruppe:

**„Online Workout Studio für Fitness
Stockstadt/Rhein“**

Montag	17:30 Uhr Fit in der Schwangerschaft 18:15 Uhr Rückenfit
Dienstag	18:00 Uhr Workout *intensiv* 18:30 Uhr Faszientraining
Mittwoch	10:30 Uhr Mama-Workout *Rückbildung* 18:00 Uhr Bauch*Beine*Po*Workout
Donnerstag	18:00 Uhr Workout *Oberkörper* 18:30 Uhr Stretch & Relax
Freitag	17:30 Uhr Yoga
Samstag	13:30 Uhr Yoga
Sonntag	18:00 Uhr Bauch- & Rückentraining

**Geänderter Kursplan
zwischen Weihnachten und Neujahr!**

Bleibt gesund + fit!