

## Fitamin - Kursplan (ab dem 26.07.2021)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>09:30-10:25</b> Yoga		<b>09:30-10:30</b> Jessis Special		<b>9:30-10:30</b> Jessis Rückenfit		
<b>10:35-11:30</b> Wirbelsäulen- gymnastik						<b>12:00-13:00</b> Tabata low intensity/ Tabata high intensity
					<b>12:30-13:30</b> Indoor- Cycling	
					<b>13:30-14:30</b> Les Mills Bodypump	
<b>18:00-18:55</b> Pilates	<b>18:00-18:55</b> Rückenfit	<b>18:45-19:40</b> Body-Workout/ Functional	<b>18:00-19:00</b> Body-Workout/ Indoor- Cycling	<b>16:30-17:25</b> Low Impact/ HIIT		
<b>19:05-20:00</b> Wirbelsäulen- Gymnastik	<b>19:05-20:00</b> After Work	<b>19:50-20:45</b> Iso Stretch	<b>18:00-19:00</b> Les Mills Bodypump	<b>17:35-18:30</b> Yoga		
<b>19:15-20:15</b> Indoor- Cycling			<b>19:15-20:15</b> Yoga			

\* schwarz: bei Inzidenzstufe 0 bis 1

\* rot: nur bei Inzidenzstufe 0 ohne 3 G-Regel

\* grün: bei Inzidenzstufe 1 Teilnahme nur für geimpft, genesen und getestete Personen