

TV Lemgo online live Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:30 - 10:20 Rückentraining mit Anke		09:30 - 10:20 Faszien-Pilates mit Katja	
	12:15 - 12:45 aktive Pause mit Jannik		
	17:00 - 17:50 Funktionsgymnastik mit Inge	17:00 - 17:50 Gelenk-Fit mit Jannik	
18:00 - 18:50 BBP mit Freddie	18:00 - 18:50 Fit mit Kurzhanteln mit Sandra	18:00 - 18:50 Yoga mit Vanessa	18:00 - 18:50 Rückentraining mit Nico
	19:00 - 19:50  mit Michael		19:00 - 19:50  mit Sandra

Du benötigst für jeden Kurs eine Gymnastikmatte oder eine vergleichbare Unterlage
Für den " fit mit Kurzhanteln"-Kurs benötigst du 2 gefüllte Wasserflaschen oder 2 Kurzhanteln