

TV Lemgo online live Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:30 - 10:20 Rückentraining mit Anke		09:30 - 10:20 Faszien-Pilates mit Katja	
18:00 - 18:50 BBP mit Freddie	18:00 - 18:50 Langhantel ohne Langhantel mit Sandra	18:00 - 18:50 Yoga mit Vanessa	18:00 - 18:50 Rückentraining mit Nico

Aktionszeitraum: November 2020

Du benötigst für jeden Kurs eine Gymnastikmatte oder eine vergleichbare Unterlage

Für den "Langhantel ohne Langhantel"-Kurs benötigst du 2 gefüllte Wasserflaschen oder 2 Kurzhanteln