

Kursplan : **BodyFit –digital-**

per SKYPE

Info: www.tsv-kappeln.de

Anmeldung : vorstand@tsv-kappeln.de



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00				Pilates mit Britta	
9:30					
10:00			HIIT Dance bis 10:45 mit Nina		
10:30					
11:00	Rückenfit mit Nina		Faszientraining mit Nina		
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
16:00					
16:30					Jumping mit Nina
17:00	Jumping mit Nina	HipHop bis 17:50 Uhr			
17:30					Rückenfit mit Nina
18:00	Faszientraining ab 18:15 mit Nina	HIIT bis 18:45 mit Nina			
18:30					
19:00			Pilates mit Britta		
19:30					
20:00					