



# Online Kursplan

Gültig ab 24.03.2021

Fitness beginnt im Kopf.  
Gesundheit im Herzen.

## Montag

**18:00 Uhr**  
Body Attack  
*(45 min)*

**19:00 Uhr**  
Body Balance  
*(45 min)*

## Dienstag

**18:30 Uhr**  
Body Workout  
*(60 min)*

## Mittwoch

**17:00 Uhr**  
Body Attack  
*(45 min)*

**18:00 Uhr**  
Body Balance  
*(45 min)*

## Donnerstag

**18:00 Uhr**  
Maxx F  
*(45 min)*

**19:00 Uhr**  
Mobility  
*(30 min)*

## Freitag

**9:30 Uhr**  
WSG  
*(45 min)*

**18:15 Uhr**  
Fitness Workout  
*(60 min)*

## Samstag

**14:30 Uhr**  
Fitness Workout  
*(60 min)*

## Sonntag

**11:00 Uhr**  
Body Workout  
*(60 min)*

**Bitte meldet euch online an!**

Nutzt dazu einfach die eFit App, anschließend erhaltet ihr einen Link zum Zoom-Online Kurs. Wir freuen uns auf Euch!