



# TSP-Online-Kursplan 2021

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>
Zeit für Beweglichkeit mit Vanessa 09:00 – 09:45	Power Workout mit Moni 09:00 – 10:00		BBP mit Melissa 9.00- 9.45	Hatha Yoga mit Ulrike 09:30 – 10:30	
BBP mit Melissa 10.00- 10.45	Zeit für Beweglichkeit mit Vanessa 10:00 – 10:45 (ab dem 18.01.2021) <b>NEU!</b>	Zeit für Beweglichkeit mit Vanessa 10:00 – 10:45	Zeit für Beweglichkeit mit Vanessa 10.00 – 10.45		
Total Vital mit Melissa 11:00 – 11:45					Zumba Fitness mit Inka 10:30 – 11:25
	Hatha Yoga mit Ulrike 16:00 – 17:00		Tae-Kwon-Do 17:00 – 17:45		
	Tae-Kwon-Do mit Herbert 17:15 – 18:00		Dehnbar mit Thomas 17:15 – 18:10		
Zumba Gold mit Inka 18:00 – 18:45	Langhantel Workout mit Melissa 18.15 – 19.00	Rückenfit mit Moni 18.00 – 18.45	Strong Nation mit Inka 18:15 – 18:45	Tae-Kwon-Do mit Herbert 18:00 – 18:45	
Zumba Fitness mit Inka 19:00 – 19:55	Cycling mit Helge 19:15 – 20:15	Tabata mit Moni 19:05 – 19:35 <b>NEU!</b>	Zumba Fitness mit Inka 19:00 – 19:55	Cycling mit Helge 19:00 – 20:00	
Strong Nation mit Inka 20:00 – 20:30		Hatha Yoga mit Hannah 19:45 – 20:45 <b>NEU!</b>			



**TSP**

*Gesundheit leben*