

März 2021

Maria`s Online- und Lauf-Kursplan

ZOOM ID: 6469763998 Kontakt: maria_drechsel@gmx.de Tel.: 0179 - 75 68 0 49

Instagram: personaltraining_bargteheide

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Angebot des Studios (Mi und Do)				
			18.15-19.15 Uhr Bodytoning (Zoom) 19.15-20.15 Uhr Faszien-Yoga (Zoom)	20.00-21.00 Uhr Zumba (Google Meet)			
	1	2	3	4	5	6	7
09		10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich	Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-)	17.30-18.20 Uhr H.I.I.T.	09.30-10.15 Uhr Tabata Core Workout		10.30-11.30 Uhr Zirkeltraining
	8	9	10	11	12	13	14
10		10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich	Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-)	17.30-18.15 Uhr H.I.I.T. Cardio Workout	09.30-10.15 Uhr Full Body Workout		
	15	16	17	18	19	20	21
11		10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich	Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-)	17.30-18.20 Uhr Po-Workout mit Stuhl	09.30-10.15 Uhr Bauch & Rücken	10.15-11.15 Uhr Fatburner	
	22	23	24	25	26	27	28
12		10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich	Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-)	17.30-18.15 Uhr Tabata & Stretch	09.30-10.15 Uhr Booty meets Core	10.15-11.15 Uhr Zirkeltraining mit Stuhl	
	29	30	31				
13		10.00-10.45 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich	Ausdauermitwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! --> Schickt mir einen Beweis und ich reposte Euch. :-)				