

November 2020

Maria`s Online- und Lauf Kursplan

ZOOM ID: 6469763998

Kontakt: maria_drechsel@gmx.de /// Tel.: 0179 - 75 68 0 49 ///
Instagram: personaltraining_bargtheide

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	2	3	4	5	6	7	8
45	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.50 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	09.30 Uhr virtuelles Laufen Verbinde dich auf runtastic mit mir und wir laufen zusammen --> Maria Vatter	17.30-18.20 Uhr Tabata & Stretch	09.30-10.15 Uhr Bauch Express		10.30-11.30 Uhr H.I.I.T.
	9	10	11	12	13	14	15
46	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.50 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	09.30 Uhr virtuelles Laufen Verbinde dich auf runtastic mit mir und wir laufen zusammen --> Maria Vatter	17.30-18.20 Uhr Cardio & Tone	09.30-10.15 Uhr Booty Express mit Stuhl	10.15-11.15 Uhr Full Body Workout	
	16	17	18	19	20	21	22
47	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.50 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	Buß- und Bettag 09.30 Uhr virtuelles Laufen Verbinde dich auf runtastic mit mir und wir laufen zusammen --> Maria Vatter	17.30-18.20 Uhr Schlanke Beine und Tabata	09.30-10.15 Uhr Zirkeltraining	10.15-11.15 Uhr Faszienworkout (du benötigst eine Faszienrolle)	
	23	24	25	26	27	28	29
48	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!	09.00-09.50 Uhr BBP/ auch mit Kind möglich <hr/> 19.15-20.15 Uhr Workout	09.30 Uhr virtuelles Laufen Verbinde dich auf runtastic mit mir und wir laufen zusammen --> Maria Vatter	17.30-18.20 Uhr Faszienworkout (du benötigst eine Faszienrolle)	09.30-10.15 Uhr Bauch und Rücken Express		1. Advent 10.30-11.30 Uhr deepWORK
	30						
49	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!						