

# 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
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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.
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
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	
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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)	
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
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
	<b>30</b>						
49	10.00-10.40 Uhr Live über Instagram <small>personaltraining_bargtheide</small> KOSTENLOS FÜR ALLE!						