

ONLINE-TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>19.00 Uhr: Tabata mit Tanja</p> <p>19.45 Uhr: Pilates mit Tanja</p> <p>1</p>	<p>18.30 Uhr: Rücken fit mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Step mit Tanja</p> <p>2</p>	<p>18.30 Uhr: BBPo mit Kathi</p> <p>19.15 Uhr: Bodega moves mit Kathi * 24h gespeichert</p> <p>3</p>	<p>9:30 Uhr: Functional Fit mit Bianca</p> <p>18.30 Uhr: Balance meets BBPo mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Blackroll mit Tanja</p> <p>20.00 Uhr: Yonga mit Annika (nur live)</p> <p>4</p>	<p>16.00 Uhr: Chair-Workout mit Anita</p> <p>16:45 Uhr: deepwork mit Anita</p> <p>5</p>	<p>10.30 Uhr: BBPo mit Michelle</p> <p>6</p>	<p>9:30 Uhr: deepwork mit Nina</p> <p>7</p>
<p>19.00 Uhr: BBPo mit Tanja</p> <p>19.45 Uhr: Pilates Flow mit Tanja</p> <p>8</p>	<p>18.30 Uhr: Rücken fit mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Step mit Tanja</p> <p>9</p>	<p>18.30 Uhr: Tabata mit Michelle und Caro</p> <p>19.15 Uhr: Natural Flow mit Caro</p> <p>10</p>	<p>9:30 Uhr: Natural Flow mit Bianca</p> <p>18.30 Uhr: BBPo meets Tabata mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Bauch intensiv mit Tanja</p> <p>20.00 Uhr: Yonga mit Annika (nur live)</p> <p>11</p>	<p>16.00 Uhr: XCO Shake mit Tanja</p> <p>12</p>	<p>10.30 Uhr: TRX mit Michelle</p> <p>13</p>	<p>9:30 Uhr: Power Workout mit Christina</p> <p>14</p>
<p>19.00 Uhr: Tabata mit Tanja</p> <p>19.45 Uhr: Pilates mit Tanja</p> <p>15</p>	<p>18.30 Uhr: Rücken fit mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Step mit Tanja</p> <p>16</p>	<p>18.30 Uhr: deepwork mit Nina</p> <p>19.15 Uhr: Tabata mit Nina</p> <p>17</p>	<p>9:30 Uhr: BBPo meets Thai Bo mit Bianca</p> <p>18.30 Uhr: Kraft & Power mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Blackroll mit Tanja</p> <p>20.00 Uhr: Yonga mit Annika (nur live)</p> <p>18</p>	<p>16.00 Uhr: XCO meets Step mit Tanja</p> <p>19</p>	<p>10:30 Uhr: Strong mit Kathi *24h gespeichert</p> <p>20</p>	<p>9:30 Uhr: Total Body Workout mit Kadda</p> <p>21</p>
<p>19.00 Uhr: BBPo mit Tanja</p> <p>19.45 Uhr: Pilates Flow mit Tanja</p> <p>22</p>	<p>18.30 Uhr: Rücken fit mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Step mit Tanja</p> <p>23</p>	<p>18.30 Uhr: BBPo mit Michelle und Caro</p> <p>19.15 Uhr: Natural Flow mit Caro</p> <p>24</p>	<p>9:30 Uhr: Bauch intensiv mit Bianca</p> <p>18.30 Uhr: Balance meets Tabata mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Dance mit Tanja</p> <p>20.00 Uhr: Yonga mit Annika (nur live)</p> <p>25</p>	<p>16.00 Uhr: BBPo mit Anita</p> <p>16:45 deepwork mit Anita</p> <p>26</p>	<p>10.30 Uhr: Breakletics mit Kathi *24h gespeichert</p> <p>27</p>	<p>9:30 Uhr: Power Workout mit Christina</p> <p>28</p>
<p>19.00 Uhr: Tabata mit Tanja</p> <p>19.45 Uhr: Pilates mit Tanja</p> <p>29</p>	<p>18.30 Uhr: Rücken fit mit Tanja</p> <p>19.15 Uhr: Step mit Tanja</p> <p>30</p>	<p>18.30 Uhr: Kapow mit Kathi</p> <p>19.15 Uhr: Bodega moves mit Kathi</p> <p>31</p>	<p>5 JAHRE 5 TAGE 1</p> <p>5 JAHRE 5 TAGE 2</p> <p>5 JAHRE 5 TAGE 3</p> <p>5 JAHRE 5 TAGE 4</p>			



FÜR MÄRZ 2021