

DEIN ONLINE GYM. LIVESTREAM MIT DEINEN LIEBLINGSTRAINERN.



STER-SPECIALS 01. - 05. APRIL

DO 01.04.

11.00 - 11.45 Uhr	Indoor Cycling 1	Pit
12.00 - 12.45 Uhr	Indoor Cycling 2	Pit
13.00 - 14.00 Uhr	Yin Yoga	Katharina

Mit drehenden Asanas körperliche und emotionale Spannungen lösen.

FR 02.04.

11.15 - 11.45 Uhr	Family-Workout	Marina
-------------------	----------------	--------

Auspowern bei cooler Musik mit der ganzen Familie. Let's go!

12.00 - 12.45 Uhr	Warrior Vinyasa Yoga	Jasmin
13.00 - 13.45 Uhr	Pilates	Jasmin

SA 03.04.

11.00 - 11.45 Uhr	Kickboxing	Nixon
12.00 - 12.45 Uhr	PUMP! Langhantel	Nixon
13.00 - 13.45 Uhr	Dance Fitness	Nixon

SO 04.04.

11.00 - 11.45 Uhr	Step	Linda
-------------------	------	-------

Auch ohne Step macht dieses Workout richtig Spaß.

12.00 - 12.45 Uhr	BBP	Linda
-------------------	-----	-------

MO 05.04.

11.00 - 11.45 Uhr	Indoor Cycling 1-2	Pit
12.00 - 12.45 Uhr	Workout	Isa
13.00 - 13.45 Uhr	Rücken & Stretch	Isa

KURSPLAN 06. - 30. APRIL

MO

16.00 - 16.45 Uhr	Fitness & Bewegung für Kids (ab 5 J.)	Marina
17.00 - 18.00 Uhr	Yin & Yang Yoga	Jasmin
18.15 - 18.45 Uhr	Quick Workout Mix	Viki
19.00 - 19.30 Uhr	Booty Burn	Viki
19.45 - 20.45 Uhr	Indoor Cycling	Pit

DI

17.00 - 17.45 Uhr	Cardio Step	Mili
18.00 - 18.45 Uhr	Workout Mix	Mili
18.45 - 19.15 Uhr	Bauchkiller	Mili
19.30 - 20.15 Uhr	Full Body HIIT	Marvin

MI

09.30 - 10.15 Uhr	Mobility & Stretch <small>mehr Beweglichkeit</small>	Jasmin
10.30 - 11.15 Uhr	Full Body Workout	Viki
17.00 - 17.45 Uhr	Functional Workout	Isa
18.00 - 18.30 Uhr	Rücken & Stretch	Isa
18.45 - 19.30 Uhr	Booty Pump	Jana

DO

17.00 - 17.30 Uhr	Hula Hoop Workout	Niloo
17.45 - 18.15 Uhr	Bellydance Workout	Niloo
18.30 - 19.00 Uhr	HIIT-Workout	Niloo

FR

09.00 - 09.45 Uhr	Hatha Yoga <small>(Einsteiger & Mittelstufe)</small>	Kerstin
10.00 - 10.45 Uhr	Gesunder Rücken	Marion/Bea
11.00 - 11.45 Uhr	Gymnastik & Reha	Marion/Bea

SA

11.00 - 11.45 Uhr	Kickboxing	Nixon
12.00 - 12.45 Uhr	PUMP! Langhantel	Nixon
13.00 - 13.45 Uhr	Dance Fitness	Nixon