



## Special Live-Streaming-Kursplan aus Deinem INJOY!

<b>Montag</b>	09.00-09.45 Uhr	Fit & Vital mit Susan 😊
	18.00 - 18.45 Uhr	Zumba© mit Susan
	18.50 - 19.35 Uhr	Bodystyling mit Susan 😊
	19.40 - 20.25 Uhr	Yogilates mit Susan 😊😊
<b>Dienstag</b>	09.00 - 09.45 Uhr	Bodystyling mit Susan 😊
	09.50 - 10.35 Uhr	Pilates mit Susan 😊😊
	18.00 - 18.45 Uhr	Rückenworkout mit Bärbel 😊
	18.50 – 19.35 Uhr	Stretching mit Bärbel
<b>Mittwoch</b>	18.00 - 18.45 Uhr	Zumba© mit Susan
	18.50 - 19.35 Uhr	Bodystyling mit Susan 😊
	19.40 - 20.25 Uhr	Yogilates mit Susan 😊😊
<b>Donnerstag</b>	09.00 - 09.45 Uhr	Fit & Vital mit Susan 😊
	09.50 - 10.35 Uhr	Yoga mit Susan 😊😊
<b>Freitag</b>	09.00 - 09.45 Uhr	Zumba© mit Susan
	09.50 - 10.35 Uhr	Bodystyling mit Susan 😊
	10.40 - 11.25 Uhr	Faszien mit Susan 😊😊
<b>Sonntag</b>	11.45 - 12.30 Uhr	Workout mit Bärbel 😊
	12.35 - 13.10 Uhr	Stretching mit Bärbel

### Bitte folgendes Material bereitlegen:

😊 Matte, Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen    😊😊 Matte, Tennis oder Faszienball

