



ONLINE KURSE

TRAININGSWOCHE IM ÜBERBLICK

MO 19.00-19.40 **BAUCH BEINE PO**

MO 19.45-20.25 **STRETCH & RELAX**

MO 20.30-21.10 **ENTSPANNUNG**

DI 20.00-20.40 **CORE-TRAINING**

MI 20.00-20.40 **RÜCKENFIT**

DO 19.45-20.25 **FUNCTIONAL TRAINING**

DO 20.30-21.10 **CORE & STRETCH**

SO 10.00-10.40 **MIX FAMILY EDITION**

Kursteilnahme über die ZOOM App. Vorab Zahlung per Paypal/
Überweisung. Die Kurs-Zugangsdaten werden dir zugeschickt.

Anmeldung erforderlich! Nähere Auskünfte, sowie Anmeldung bei:

KURSWOCHEN SONNTAG BIS DONNERSTAG

ONLINE KURSE

Kursflat 25 € pro Woche

(freie Teilnahme an allen Kursen des Wochenprogramms)

4x Online Kursteilnahme 15 € pro Woche

(Wähle 4 Kurse aus dem Wochenprogramm)

1x Online Kursteilnahme 5 €

**Kursteilnahme über die ZOOM App (kostenlose Registrierung).
Kurs-Link wird dir zugeschickt.**

**Bitte Voranmeldung an welchem Kurs du teilnehmen möchtest.
Zahlung per Überweisung oder PayPal an
kerstin@brueckner.fitness**

Anmeldung erforderlich! Nähere Auskünfte, sowie Anmeldung bei: