

# ONLINEKURSPLAN 04.01. – 10.01.2021

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

10:00 - 11:00  
Gesund & Fit

10:00 - 11:00  
Aerobic-Intro

10:30 - 11:30  
Workout

17:45 - 18:45  
Pilates

17:45 - 18:45  
Rundum-  
Rückenfit

18:00 - 19:00  
Workout

17:45 - 18:45  
Pilates-Workout

19:00 - 20:00  
Fit-Mix

19:00 - 20:00  
Yoga

19:00 - 20:00  
Body-Styling

**Wir freuen uns wenn Du dabei bist.**

Dein sport-forum Team

**Login: <https://sport-forum-alsdorf.immunbooster-online.de/>  
Exklusiv für unsere Mitglieder.**