

# LiveKursprogramm

Mach mit auf [twitch.tv/sportforumcastrop](https://www.twitch.tv/sportforumcastrop)

## MONTAG

**10.00 Rücken Spezial**  
 -10.30 Jaqueline

**10.30 Bauch Spezial**  
 -11.00 Jaqueline

**11.00 Stretching**  
 -11.30 Jaqueline

**18.00 Intervalltraining**  
 -18.30 Debbi

**18.30 Intervalltraining**  
 -19.00 Debbi

**19.00 Beine Spezial**  
 -19.30 Debbi

**19.30 Oberkörper Spez.**  
 -20.00 Debbi

## DIENSTAG

**09.00 Bauch Beine Po**  
 -10.00 Sabine

**18.00 Rücken Spezial**  
 -18.45 Nicole

**18.45 Bauch Spezial  
 &Stretching**  
 -19.15 Nicole

**19.15 Body&Mind**  
 -20.15 Nicole

## MITTWOCH

**18.00 Body Workout**  
 -19.00 Sabine

**19.00 Bauch Spezial  
 &Stretching**  
 -19.30 Sabine

## DONNERSTAG

**18.00 Zumba**  
 -19.00 Kathi

**19.00 Yoga**  
 -20.00 Kathi

## FREITAG

**09.30 Beine Spezial**  
 -10.00 Sabine

**10.00 Oberkörper Spez.**  
 -10.30 Sabine

**10.30 Bauch Spezial  
 &Stretching**  
 -11.00 Sabine

**18.00 Bauch Beine Po**  
 -19.00 Franzi

## SONNTAG

**10.00 Bodyworkout**  
 -11.00 Sabine

**11.00 Rücken Spezial**  
 -11.30 Sabine

**11.30 Bauch Spezial  
 &Stretching**  
 -12.00 Sabine

