

# Kursplan **STEPS** HEALTH & FITNESS online via ZOOM

(folge uns für immer aktuelle Infos auf facebook/instagram oder komm in unsere WhatsApp-Gruppe)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<p>TRX 17:30 - 18.00 auf der Trainingsfläche im STEPS</p>			<p>Intervalltraining 17:30 - 18:00</p> <p><a href="#">Intervalltraining</a></p>
	<p>Rücken Fit 18:00 - 18:30</p> <p><a href="#">Rücken Fit</a></p>	<p>Move 17:45 - 18:30</p> <p><a href="#">Move</a></p>	<p>Tone (Bauch/Beine/Po) 18:00 - 18:30</p> <p><a href="#">Tone</a></p>
	<p>Core 18:30 - 19:00</p> <p><a href="#">Core</a></p>	<p>Pump &amp; Stretch 18:30 - 19:30</p> <p><a href="#">Pump &amp; Stretch</a></p>	<p>Rücken Fit 18:30 - 19:00</p> <p><a href="#">Rücken Fit</a></p>
<p>Fat Burner 19:00 - 19:30</p> <p><a href="#">Fat Burner</a></p>	<p>Tabata 19:00 - 19:30</p> <p><a href="#">Tabata</a></p>	<p><a href="#">Pump &amp; Stretch</a></p>	<p>Stretch &amp; Mobility 19:00 - 19:30</p> <p><a href="#">Stretch &amp; Mobility</a></p>
<p>Booty 19:30 - 20:00</p> <p><a href="#">Booty</a></p>		<p>TRX 18:30 - 19.00 auf der Trainingsfläche im STEPS</p>	<p>gültig ab 13.09.2021</p>