

23. März 2020

Schnupper-online-Lektionen in Woche 14

Aufgrund der Situation, wie sie uns allen bekannt ist, biete ich in der Kalenderwoche 14 (30. März – 3. April 2020) kostenlose, in Echtzeit stattfindende Schnupperstunden bei Dir zu Hause an.

Du brauchst ein wenig Platz, eine gute Internetverbindung auf Tablet, Laptop oder PC und schon kann es losgehen.

Bitte schreibe mir, wann Du teilnehmen möchtest und ich werde Dich zu Deiner Wunsch Lektion, via Zoom live Stream mit Deiner Mailadresse einladen. Du brauchst bloss auf den Link zu gehen und den upload Pfeil zu bestätigen. Sollten Dir die Lektionen Spass bereiten und Du möchtest bei verschiedenen Kursen teilnehmen, ist das möglich.

Damit ich die Kurse online anbiete, benötigt es mind. 4 TeilnehmerInnen.

Online Fitness Stundenplan von antriebskraft.ch – bewegung pur:

Montag	08:00 – 09:00 Uhr	«early bird» Pilates	Matte
Montag	18:15 – 19:15 Uhr	T- Bow	T-Bow und Bänder
Montag	19:30 – 20:30 Uhr	Slingness	Matte u. Igelball
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Pilates Anfänger	Matte
Donnerstag	08:00 – 09.00 Uhr	T-Bow	T-Bow und Bänder
Donnerstag	09:15 – 10:15 Uhr	Slingness	Matte u. Igelball
Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr	Core Tr. und Stretch	Matte
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	HIIT / Tabata	Turnschuhe

Auf www.antriebskraft.ch unter News findest Du noch mehr Angaben.

Ich freue mich auf Dich!
Bleib gesund und munter!

Sibylle Hausherr