


Zoom-/Online-Angebot vorläufig für November

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9: 00 Uhr						
9:30 Uhr					Fullbodyworkout 9:30 - 10:30 Uhr mit Ela	
10:00 Uhr	Fit in den Montag 10:00 - 10:30 Uhr Britta					Tiefenentspannung mit Ela
10:30 Uhr						
11:00 Uhr		Wirbeläulengym. mit Britta 11:00 - 12:00 Uhr			Yin Yoga mit Britta 11:00 - 12:00 Uhr	10:30-11:00 Uhr
11:30 Uhr						
12:00 Uhr						
12:30 Uhr						
13:00 Uhr						
13:30 Uhr						
15:00 Uhr						
15:30 Uhr	Yoga 15:30 - 17:00 Uhr mit Thea		Familienturnen für Zuhause 16:00-16:45 mit Lea			
16:00Uhr						
16:30 Uhr						
17:00 Uhr		Qigong 17:00 - 18:00 Uhr Dominique	Bauch & Rückenfit 17:00 - 17:50 Uhr mit Roman	Zumba 17:00 - 17:50 Uhr Katja	Rückenfit 17:00 - 17:50 Uhr mit Lea	
17:30 Uhr						
18:00 Uhr	Zumba 18:00 - 18:50 Uhr mit Katja	Bauch Beine Po 18:00 - 18:50 Uhr mit Alina	Pilates 18:00 - 18:50 Uhr mit Nicole	Health & Stretch 18:00 - 18:50 Uhr mit Nils	Zirkeltraining 18:00 - 18:50 Uhr Lea	
18:30 Uhr						
19:00 Uhr	Kraftraining ohne Geräte 19:00 - 19:50 Uhr mit Roman	Tabata 19:00 - 20:00 Uhr mit Alina	Yoga 19:00 - 19:50 Uhr Nicole	Functional Fitness 19:00 - 20:00 Uhr mit Nils	Yoga 19:00 - 20:00 Uhr mit Ela	
19:30 Uhr						
20:00 Uhr			Power Pilates 20:00 - 21:00 Uhr mit Randi			
20:30 Uhr						
21:00 Uhr						