

Übungsplan Online-Sportangebote

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
9 - 10:15 Uhr	Yoga	Meike				9 - 10 Uhr	Osteoporose/ Arthrose	Kristina						
						9:45 - 10:45 Uhr	Tabata	Tanja						
						11 - 12 Uhr	Pilates	Tanja						
						16 - 16:30 Uhr	Familiy Fitness / Kita Kids	Tanja/Julie/ Antonia	15 - 15:55 Uhr	Ballett	Fred Rüscher			
						16:45 - 17:15 Uhr	Familiy Fitness / Grundschulkind	Tanja/Julie/ Antonia	16 - 16:55 Uhr	Ballett	Fred Rüscher			
17 - 18 Uhr	Faszien	Kristina	17:30 - 18:30 Uhr	Schwimmen Jüngere	Leonid				17 - 18 Uhr	Faszien	Kristina			
18 - 19:15 Uhr	Yoga	Meike	18:30 - 19:30 Uhr	Schwimmen Ältere	Leonid	18 - 19 Uhr	Fitness Ü50	Kristina	17:45 - 18:45 Uhr	HipHop -13-jährige	6 Kimberley			
18:15 - 19:15 Uhr	Jugendfit	Antonia	19 - 20 Uhr	Zumba	Kiki	19 - 20 Uhr	Pilates	Carolin	19 - 20 Uhr	HipHop 14 -24-jährige	Kimberley			
20 - 21 Uhr	Fitness	Tanja	19:30 - 20:30 Uhr	HIIT- Training	Antonia				19 - 20 Uhr	Zumba	Kiki			
									20 - 21 Uhr	Fitness	Tanja			