

Online-Sportprogramm mit Zoom

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				Beckenbodentraining für Frauen A60 08.00-09.00 Sabine Schlee	
Rückenfit A01 09.00-10.00 Sabine Schlee		Faszienfit A92 08.30-09.30 Uhr Sabine Schlee		Rückenfit A05 09.15-10.15 Sabine Schlee	Zumba® A81 09.30-10.25 Annick Danner
		Rückenfit A11 09.45-10.45 Sabine Schlee			
Faszienfit A86 10.15-11.15 Sabine Schlee	Zumba® Gold A46 10.30-11.25 Elisabeth Herscht Garrelts	Beckenbodentraining für Frauen A57 11.00-12.00 Sabine Schlee	Reine Männersache A15 10.15-11.10 Alexandra Witschka	Faszienfit A93 10.30-11.30 Sabine Schlee	
		Seniorengymnastik JP 14.00-15.30 Johanna Reuter			
	Lolipop SP32 15.30-16.25 Elisabeth Dögl				
Pilates A08 16.30-17.25 Monika Danksagmüller	Body Balance SP49 16.30-17.25 Elisabeth Dögl				
	Yogilates SP44 18.00-18.55 Ivi Stojkovic	Step-Aerobic A99 17.00-17.55 Alexandra Witschka	Wirbelsäulegym. A04 17.15-18.10 Regine Forchtner-Hengl		Bodyforming A87 17.30-18.25 Anna Billa
Rückenfit A24 17.30-18.25 Monika Danksagmüller	Yoga SP50 18.00-18.55 Lea Stiller	Pilates A09 18.00-18.55 Stefanie Wagner	Faszienfit A89 18.00-18.55 Elisabeth Dögl	Step-Aerobic A10 18.15-19.10 Regine Forchtner-Hengl	Kundalini Yoga SP51 18.00-19.25 Sophie Roffeis
Body-forming A12 18.30-19.25 Anna Billa	Salsation SP42 18.00-18.55 Lucia Galkova	Body-forming A74 17.45-19.10 Sabine Gerad	Boxfit A98 18.00-18.55 Alexandra Witschka		
	Zumba® A13 19.20-20.15 Kathi Schüller	Aqua A17 19.00-19.55 Stefanie Wagner	Power and Fun A06 19.00-19.55 Elisabeth Dögl	Rock the Billy A94 19.00-19.55 Susi Trautenberg	
			Zirkel-training SP22 19.15-20.10 Anna Billa		