

Virtuelle Sportstunden

Stundenplan

für KW 2

11. - 15.01.2021

Montag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiterin	du brauchst
18.00	Piloxing	Dany	Gymnastikmatte
19.00	Zumba	Dany	

Dienstag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiterin	du brauchst
17.00	Zumba Gold	Gabi	
19.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	evtl. Hanteln (alternativ gefüllte Wasserflaschen) Theraband
20.00	Strong Nation	Anita	

Mittwoch

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiterin	du brauchst
18.00	DeepWORK	Dany	Gymnastikmatte
19.00	Zumba	Maria	

Donnerstag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiterin	du brauchst
18.00	Zumba Gold	Gabi	

Freitag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiterin	du brauchst
10.30	Strong Nation	Anita	
17.00	Piloxing	Dany	Gymnastikmatte