

Livestream und Zoom

Montag

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Info /du brauchst
19.00	Zumba	Dany	
20.00	Pump (via Zoom)	Jürgen	Je 2 x große, mittlere und kleine Lasten . Das kann benutzt werden: - Langhantelstange mit Gewichten oder - Kurzhanteln unterschiedlicher Gewichtsklassen oder - verschiedene Wasserflaschen gefüllt mit Sand, Wasser... dazu ein Step oder Ähnliches und evtl. eine Gymnastikmatte

Dienstag

17.00	Zumba Gold	Gabi	
20.00	Strong Nation	Anita	Gymnastikmatte

Mittwoch

17.00	Zumba Toning	Marion	Toning Sticks, alternativ zwei 0,5l PET-Flaschen, gefüllt mit max. 500 g Sand, Granulat oder Wasser.
18.00	DeepWORK	Dany	Gymnastikmatte
20.00	Pump (via Zoom)	Jürgen	s.o.

Donnerstag

18.00	Zumba Gold	Gabi	
-------	-------------------	------	--

Freitag

17.00	Piloxing	Dany	Gymnastikmatte
-------	-----------------	------	----------------