

	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00					Zumba 4-6 J.	
15:15					Tanzmäuse	
15:30						
15:45					Zumba Kids	
16:00	Yoga KIDS 4-6 J. Christine Dieckmann ****				ab 7 Jahre	
16:15					Sonja Noll	
16:30						
16:45						Turnen ab 7 Jahre Sabine + Nina Hock
17:00	Yoga KIDS 7-10 J. Christine Dieckmann ****		Leichtathletik KIDS U10 Sandra Erlacher		Leichtathletik KIDS U12 Laura Meßmer- Milinkovic	
17:15						
17:30						
17:45				Rope Skipping KIDS ab 11 Jahre Sabine + Nina Hock ***		
18:00					M.A.X. Diana Stein (siehe **)	
18:15						
18:30				deepwork Sylvia Anderlik	Fit u. gesund für alle Marianne Heimberg	
18:45						
19:00	Zumba Sonja Noll	Tôso X Diana Stein (siehe *)	Aerobic & Fitness Bettina Neumann			Tôso X Diana Stein (siehe *)
19:15						
19:30						
19:45						
20:00					Zumba Sonja Noll	
20:15						
20:30						

* = ehem. TaeBo: Kampfsporttechniken + funktionelle Übungen zu motivierender Musik (Schnellkraft - Ausdauer - Koordination)

** = HIIT im Tabata Stil: 45 Sek. Belastung - 15 Sek. Pause, funktionelle Übungen - Kraft - Ausdauer

*** = Rope Skipping ist sehr schnelles Seilspringen mit Elementen aus dem Turnen

**** = Pausiert von 20.04. - 25.05.2021, da Ch. Dieckmann in Reha