

aktuelles Fitnessprogramm

bis zu den Sommerferien

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.00 -18.00 Uhr Jump Bergwinkelhalle			17.00 - 18,00 Uhr Jump Bergwinkelhalle			11.00-12.00 Uhr BBP oder Bauch express Live Stream
18.00-19.00 Pilates Live Stream Zoom				18.00 - 19.00 Uhr Yoga Live Stream Zoom		
	19.30-20.30 Uhr Kettle Bell Workout Live Stream		19.00 -20.00Uhr Faszien workout Live Stream			
		19.30- 20.30 Uhr Zirkel / Cross / Tabata Bergwinkelhalle outdorr oder Live Stream je nach Wetter				
	20.30 - 21.15 Uhr Männergymnastik Bornwiesenhalle outdorr					