TURNVEREIN MERING

Sondertrainingsplan Live Streams ab 01. Februar

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Sanftes Yoga **8:30 -10:00** Monika **0179 2366882**	Yogilates **8:30 -10:00 Uhr** Ildiko **0175 6967133**			Pilates **8:15-9:15 Uhr** Jessica **0170 2829974**		Indian Balance **8:30-9:30 Uhr** Monika **0179 2366882**	
			Iron Systems **10:00-11:00 Uhr** Simone **Geschl. Gruppe**			Bodyweight **9:00-10:00 Uhr** Andrea **0176 21910030**	
Bauchtanz Erw. **17:00- 18:00 Uhr** Ana **01575 4698729**		Präv/Stuhlgymnastik **17:00 -18:00 Uhr** Heidi **0179 7950142**			Strong Nation **17:15-18:15 Uhr** Renate **0176 56703040**		
				Full Body Workout **18:30-19:30 Uhr** Andreas **0175 6967133**			
KKM-Beckenboden **18:05-19:05 Uhr** Martina **01522 9589721**	Bodystyling **18:00-19:00 Uhr** Claudia **0171 7337766**	Zirkeltraining **18:15-19:15 Uhr** Andrea **0176 21910030**		ZumbaFitness **19:30-20:30 Uhr** Meike **01517 0885788**		Rückenspezial **18:00-19:00 Uhr** Ingrid **Geschl. Gruppe**	Strong Nation **18:00-19:00 Uhr** Claudia **0171 7337766**
Indian Balance **19:15-20:15 Uhr** Martina **01522 9589721**	Kondition und Gymnastik **19:15-20:15 Uhr** Walter **08233-30215**	Bodybalance **19:20-20:20 Uhr** Gina **0178 9183772**	Yogilates **19:00-20:30 Uhr** Ildiko **0175 6967133**	Funkt. Gymnastik Susi **19:35-20:35 Uhr**		Bodybalance **19:05-20:05 Uhr** Gina **0178 9183772**	Iron systems **19:15-20:15 Uhr** Simone **Geschl. Gruppe**

Freitag		Samstag		Sonntag	
Body-Fit **8:30-9:45 Uhr** Monika **0179 2366882**		ZumbaKids 3-5 J **09:30-10:30 Uhr** Bianca **0175 6967133**		Yoga **9:15-10:15 Uhr** Jessica **0170 2829974**	Sixpack **9:55-10:25 Uhr** Claudia **0171 7337766**
		ZumbaKids 6-10 J **10:35-11:35 Uhr** Micon **0175 6967133**	Strong Nation **10:30-11:30 Uhr** Renate **0176 56703040**		Strong Nation **10:30-11:30 Uhr** Claudia **0171 7337766**
Power Hour **17:00-18:00 Uhr** Anki anki.schulz@web.de					
Yoga **18:00-19:00 Uhr** Jessica **0170 2829974**					
	Iron Systems **19:00-20:00 Uhr** Simone **Geschl. Gruppe**				