

Weihnachtsferien-Sportprogramm Fit und Gesund Erwachsene

vom 27.12.2021 bis 07.01.2022



Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
	08.30 - 09.30						
09.00 - 10.00	ONLINE Bauch-Beine-Po Lydia am 03.01.22 <i>freies Liveangebot FuG</i>				09.00 - 09.45		
Wirbelsäulengymnastik Lilia am 27.12.21 und 03.01.22 <i>Vereinshalle Hasenbuck</i>					Bauch-Beine-Po Lilia am 30.12.21 <i>Vereinshalle Landgrabenstraße</i>	09.15 - 10.00	
	09.45 - 10.45			09.30 - 10.15		Wirbelsäulengymnastik Klaus am 30.12.21 <i>Fitlounge</i>	
10.15 - 11.00	ONLINE Wirbelsäulengymnastik Lydia am 03.01.22 <i>freies Liveangebot FuG</i>			Wirbelsäulengymnastik Klaus am 29.12.21 und 05.01.22 <i>Vereinshalle Hasenbuck</i>	10.00 - 10.45		
Bauch-Beine-Po Lilia am 27.12.21 und 03.01.22 <i>Vereinshalle Hasenbuck</i>					Wirbelsäulengymnastik Lilia am 30.12.21 <i>Vereinshalle Landgrabenstraße</i>	10.15 - 11.00	
				10.30 - 11.15		Aktiv & Vital Klaus am 30.12.21 <i>Fitlounge</i>	
				Body Workout Klaus am 29.12.21 und 05.01.22 <i>Vereinshalle Hasenbuck</i>	11.00 - 11.45		
		17.00 - 18.00			Osteoporose aktiv / leichte Gymnastik Lilia am 30.12.21 <i>Vereinshalle Landgrabenstraße</i>		
		Zumba Chanti am 28.12.21 und 04.01.22 <i>Sportzentrum Nordost</i>					
17.30 - 18.15			17.30 - 18.15		17.30 - 18.15		17.45 - 18.45
Body Workout Claudio am 27.12.21 Andrea am 03.01.22 <i>Fitlounge</i>			ONLINE Wirbelsäulengymnastik Sabine am 04.01.22 <i>freies Liveangebot FuG</i>		Body Workout Kerstin am 30.12.21 <i>Sportzentrum Nordost</i>		Bootcamp Nicole am 07.01.22 <i>Vereinshalle Hasenbuck</i>
		18.15 - 19.00					
		Bauch-Beine-Po Lilia am 28.12.21 und 04.01.22 <i>Sportzentrum Nordost</i>			18.30 - 19.15		
18.30 - 19.15	19.00 - 20.00		18.30 - 19.15	19.00 - 20.00	18.30 - 19.15	19.00 - 19.45	
Pilates Claudio am 27.12.21 Andrea am 03.01.22 <i>Fitlounge</i>	ONLINE Bootcamp Nicole am 27.12.21 und 03.01.22 <i>freies Liveangebot FuG</i>	19.15 - 20.00	ONLINE Bauch-Beine-Po Sabine am 04.01.22 <i>freies Liveangebot FuG</i>	ONLINE Thai-Bo Maya am 29.12.21 und 05.01.22 <i>freies Liveangebot FuG</i>	Step Aerobic Kerstin am 30.12.21 <i>Sportzentrum Nordost</i>	ONLINE Wirbelsäulengymnastik Klaus am 30.12.21 <i>freies Liveangebot FuG</i>	
		Wirbelsäulengymnastik Lilia am 28.12.21 und 04.01.22 <i>Sportzentrum Nordost</i>					

Anmeldedaten für das freie Liveangebot Fit und Gesund (FuG):

<https://us02web.zoom.us/j/84643636493>

Meeting-ID: 846 4363 6493



Bitte beachten: Am Donnerstag, den 06.01.2022 (Heilige Drei Könige) findet kein Sportprogramm statt!!!