

Unser Hybridunterricht - Live über ZOOM

Stand 12.09.2023

Anderungen vorbehalten



	Montag	Dienstags	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr					
08.45 Uhr					
09.00 Uhr					
09.15 Uhr					09.15 - 10.15
09.30 Uhr					Body Workout
09.45 Uhr					Birgit
10.00 Uhr					<i>freies Liveangebot FuG</i>
10.15 Uhr					
10.30 Uhr					
10.45 Uhr					
11.00 Uhr					
17.00 Uhr					
17.15 Uhr					
17.30 Uhr					
17.45 Uhr					
18.00 Uhr					
18.15 Uhr					
18.30 Uhr				18.00 - 19.00	
18.45 Uhr	18.30 - 19.30		18.30 - 19.30	Step-/Body Workout	
19.00 Uhr	Intervalltraining		Mobility (nur online)	Ute <i>freies Liveangebot FuG</i>	
19.15 Uhr	Ute/Birgit		Ute	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00
19.30 Uhr	<i>freies Liveangebot FuG</i>		<i>freies Liveangebot FuG</i>	Zumba Gold	Yoga (nur online)
19.45 Uhr	19.30 - 20.30		19.30 - 20.00	Ute	Ute
20.00 Uhr	Workout & Mobility		Stretching (nur online)	<i>freies Liveangebot FuG</i>	(ZB)
20.15 Uhr	Ute/Birgit		Ute		
20.30 Uhr	<i>freies Liveangebot FuG</i>		<i>freies Liveangebot FuG</i>		
20.45 Uhr					
21.00 Uhr					

Materialien: Gymnastikmatte / für Bauch-Beine-Po evtl. zwei kleine Wasserflaschen

Für die mit (ZB) gekennzeichneten Stunden ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle erforderlich / Tel. 0911 - 95 45 95 60 (Zusatzbeitrag 15,-)

Zugangsdaten für die Hybrid- und Onlinestunden erhältst du auf Nachfrage unter sportbuero@post-sv.de

Stunden finden im Studio N°1 statt

Stunden finden ausschließlich per Zoom statt