

## Trainingsangebote Zoom und Outdoor Erwachsene

### Montag

Pilates Kurs  
17 Uhr  
Katrin

Bodyforming  
18.10 Uhr  
Katrin

Koronarsport  
15 Uhr  
Outdoor  
Margit

Dance  
18 Uhr  
Alesja  
Zoom

### Dienstag

Gisela  
19 Uhr, Skype  
Rückenfitness  
und Pilates

Lunge  
18 Uhr  
Susanne  
Zoom

Reha  
19 Uhr  
Susanne  
Zoom

Yoga Kurs  
19.30 Uhr  
Bianca  
Zoom

Reha 70+  
15 Uhr  
Outdoor  
Margit

### Mittwoch

Reha  
9 Uhr  
Outdoor  
Kathrin

Koronarsport  
16 Uhr  
Outdoor  
Petra

Rückenfit  
18.10 Uhr  
Christina  
Outdoor

### Donnerstag

Tae Bo  
19 Uhr  
Markus  
Zoom

Reha  
18 Uhr  
Petra/Alesja  
Zoom

Tabata  
20 Uhr  
Markus  
Zoom

Reha  
10.15 Uhr  
Margit  
Outdoor

### Freitag

Reha  
9 Uhr  
Outdoor  
Kathrin

Bauch-Beine  
10 Uhr  
Ramona  
Zoom

Pilates  
18 Uhr  
Marion

Bodyfit  
18.50 Uhr  
Marion