

Training ab 01.01.2022

Montag

17 -18 Uhr	Bodyfit	Svenja	Turnhalle + Zoom
20 - 21 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Ellruth	Turnhalle

Dienstag

9.00- 10.00 Uhr	Nordic walking	Iris u.a.	Bärkopp
15.00-16.30 Uhr	Wilde Bande	Dani	Turnhalle
19.00 -20.00 Uhr	Aerobic und more	Andrea	Turnhalle

Mittwoch

10.00-11.00 Uhr	Hockergymnastik 1	Karin K.	Alte Schule
11.00 -12.00 Uhr	Hockergymnastik 2	Karin K.	Alte Schule
15.30-16.30 Uhr	Nordic Walking	Iris u.a.	Bärkopp
18.15- 19.30 Uhr	Crosstraining	Bianca	TH Outdoor + Zoom

Donnerstag

9.00-10.00 Uhr	Fit Mix	Karin B.	Alte Schule + Zoom
15.00-16.00 Uhr	„Rasselbande“ (4-7 J)	Karin B.	Turnhalle
16.00-17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Karin B.	Turnhalle
17.00-18.00 Uhr	Beckenbodengymnastik 1	Karin K.	Alte Schule
18.00-19.00 Uhr	Beckenbodengymnastik 2	Karin K.	Alte Schule
19.00- 20.00 Uhr	50 ++	Sabine	Alte Schule
19.00 20.15 Uhr	Hatha Yoga Flow	Lena	Alte Schule (2.Raum) + Zoom

Freitag

18.30- 19.30 Uhr	Zumba	Kerstin	Turnhalle+ Zoom
18.00-19.15 Uhr	QiGong 1	Tatjana	Alte Schule + Zoom
19.30- 20.45 Uhr	QiGong 2	Tatjana	Alte Schule

Samstag

8.30-10.00	Yoga	Steffi P.	Alte Schule
10.00-11.00 Uhr	Fitnessboxen/ HIIT	Bianca	Zoom

Sonntag

10.00-11.00Uhr	Stretching und Bauch	Svenja	Zoom
----------------	----------------------	--------	-------------

Legende:

TH

AS

Bärkopp

Zoom

AS+ Zoom oder

TH+ Zoom

Turnhalle Auwiesenschule Niedermittlau

Alte Schule Niedermittlau

Treffpunkt Friedhof/ Ecke zum Bärkopp

Online Training

Hybrid-Training (Livetraining wird auch per Zoom
übertragen)