

Programm 28.April.2024*

Uhrzeit	Sportstudio	AthletiCo	VfL Halle 1	VfL Halle 2	Stadion	HIGH FIVE	Küche/ Lounge		
11:00 Uhr	Qi Gong mit Edwin 11:00 – 11:30 Uhr	BodyFit mit Alex 11:00 – 11:30 Uhr	Abteilung Tischtennis 11:00 – 13:00 Uhr	Kinder- betreuung	Leichtathletik Sportabzeichen 11:00 – 13:00 Uhr	Besichtigung/ Beratung mit Oli 11:00 – 17:00 Uhr			
	Tai Chi mit Edwin 11:30 – 12:00 Uhr	Bauch Beine Po mit Alex 11:30 – 12:00 Uhr							
12:00 Uhr	Line Dance mit Marcela 12:00 – 12:30 Uhr								Backen und Aufstriche mit Andrea 12:00 – 13:30 Uhr
	FitnessMix mit Alex 12:30 – 13:00 Uhr								
13:00 Uhr									
	Line Dance mit Marcela 13:30 – 14:00 Uhr	BodyFit mit Alex 13:45 – 14:15 Uhr	Abteilung Turnen Spielparkour 13:30 – 17:00 Uhr						
14:00 Uhr	Yoga Einsteiger mit Alesja 14:00 – 14:30 Uhr	Functional mit Jenny 14:15 – 14:45 Uhr	Qi Gong Senioren mit Andrea 14:00 – 14:30 Uhr						
	Hatha Yoga Beginner mit Alesja 14:30 – 15:00 Uhr								
15:00 Uhr	Zumba mit Jenny 15:00 – 15:30 Uhr			ab 11:30 Uhr Kinderschminken	Freizeitgruppe Drohnenflug 14:30 – 16:30 Uhr		Müsli mit Andrea 15:00 – 16:00 Uhr		
	FitnessMix für Mamis mit Alex 15:30 – 16:00 Uhr		VV						
16:00 Uhr	Info Pilates/Yoga mit Kerstin 16:00 – 16:30 Uhr	Boxen mit Osama 16:00 – 16:30 Uhr				XCO-Walking mit Kerstin 15:00 – 15:30 Uhr			
	Zumba Gold mit Andrea 16:30 – 17:00 Uhr								
17:00 Uhr									

* Änderungen vorbehalten