


Programm 23.April.2023*

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 ab 11:30 Uhr Kinderschminken			AIMO™ APP mit Stephanie 11:00 – 17:00 Uhr	
	Tai Chi mit Edwin 11:30 – 12:00 Uhr	Bauch Beine Po mit Alex 11:30 – 12:00 Uhr				Neuroathletik mit Martin 11:30 – 12:00 Uhr		
12:00 Uhr	IndoorCycling mit Antonia 12:00 – 12:30 Uhr					Functional Outdoor mit Silke 12:00 – 12:30 Uhr		Backen und Aufstriche mit Andrea 12:00 – 13:30 Uhr
	Line Dance mit Marcela 12:30 - 13:00 Uhr							
13:00 Uhr	FitnessMix mit Alex 13:00 – 13:30 Uhr					Functional Outdoor mit Silke 13:00 – 13:30 Uhr		
	Antara mit Renate 13:30 – 14:00 Uhr					Abteilung Turnen Spielparkour 13:30 – 17:00 Uhr	Neuroathletik mit Martin 13:30 – 14:00 Uhr	
14:00 Uhr	Yoga für Schwangere mit Kerstin 14:00 – 14:30 Uhr	BodyFit mit Alex 14:00 – 14:30 Uhr	Zumba Kids Show 14:00– 14:30 Uhr					
	Aroha mit Renate 14:30 – 15:00 Uhr	BBP mit TRX mit Alex 14:45 – 15:15 Uhr				Drohnenflugshow mit David 14:30 – 15:00 Uhr		
15:00 Uhr	5 Esslinger mit Kerstin 15:00 – 15:30 Uhr				XCO-Walking mit Susanne 15:00 - 15:30 Uhr		Müsli mit Andrea 15:00 – 16:00 Uhr	
	FitnessMix für Mamis mit Alex 15:30 – 16:00 Uhr					Neuroathletik mit Martin 15:30 – 16:00 Uhr		
16:00 Uhr	Sturzprävention mit Susanne 16:00 – 16:30 Uhr							
17:00 Uhr		Barmer Tanita Waage (Körperstrukturanalyse). 14:00 – 17:00 Uhr	Zumba mit Andrea 16:30 – 17:00 Uhr		Drohnenflugshow mit David 16:30 – 17:00 Uhr			

* Änderungen vorbehalten