

# Online - Kursplan 2021 (gültig ab 12.04.2021)

Teilnahme unter <https://meet.jit.si> **TVH-Live**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.00 - 10.00 Uhr Mobility und Stretch	09.00 - 10.00 Uhr Fit in den Tag				9.00 - 10.00 Uhr Sling
10.00 - 11.00 Uhr Gesund & Fit 50 plus	10.00 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik					10.30 -11.30 Uhr Zumba
	18.00 - 19.00 Uhr Yoga* mit Vorkenntnissen	16.00 - 17.00 Uhr Seniorengymnastik (auch im Sitzen möglich)	16.45 - 17.30 Uhr RopeSkipping Midis+Maxis		14.00 - 15.00 Uhr Turnen** Nachwuchsleistungsriege	
	18.30 - 19.30 Uhr Turnen** Leistungsriege	18.00 - 19.00 Uhr Taekwondo*	17.45 -18.45 Uhr Zumba			
19.00 - 20.00 Uhr WorldJumping	19.15 - 20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.00 - 20.00 Uhr WorldJumping	19.00 - 20.00 Uhr Skipmunks**			
	20.15 - 21.15 Uhr BodyFit		20.15 - 21.15 Uhr BodyFit	20.15 - 21.15 Uhr Vinyasa Yoga für jedermann geeignet		

\*Informationen über die Geschäftsstelle  
Teilnahme erfolgt nicht über meet.jit.si

\*\* geschlossene Gruppe