

Online - Kursplan 2021/22 (gültig ab 05.01.2022)

***Bitte über FitOnline für diese Stunden anmelden. Kurz vor Stundenbeginn wird der entsprechende Link versendet.
Der Link ändert sich für jede einzelne Online-Stunde.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		* 08.30 - 09.30 Uhr Fit in den Tag				* 09.00 - 10.00 Uhr Sling
	09.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Teilnahme unter https://meet.jit.si/TVH-Live					
		16.00 - 17.00 Uhr Seniorengymnastik Teilnahme unter https://meet.jit.si/TVH-Live	* 18.15 - 19.15 Uhr Yoga - Start 03.02.22			
	* 19.15 - 20.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik		* 19.30 - 20.30 Uhr Workout Kraft&Balance			
	* 20.15 - 21.15 Uhr BodyFit	* 20.15 - 21.15 Uhr BodyFit				

Bitte schauen Sie immer wieder auf unseren Online-Plan, unser Angebot wird immer wieder überarbeitet