

# Stundenplan Fitness & Gesundheit

Stand: 17.04.2021



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9 – 9:45 Uhr Workout mit Elke <a href="http://www.twitch.tv/elemelemule">www.twitch.tv/elemelemule</a>	8:30 – 9:15 Uhr Pilates mit Elke Via Zoom	9 – 10 Uhr QiGong mit Karin Via zoom	9 – 10 Uhr Yoga am Morgen mit Brigitte Via Zoom
				11 – 12 Uhr Reha-Sport mit Bianka Nur mit ärztlicher Verordnung Alte Halle Realschule/Outdoor
		Sport & Spaß am Nachmittag für Grundschulkinder mit Bastian und Felix Via Zoom		
				17 – 17:45 Uhr Pilates mit Elke <a href="http://www.twitch.tv/elemelemule">www.twitch.tv/elemelemule</a>
		18 – 19 Uhr Functional training mit Domi Via Zoom	18 – 19 Uhr Rücken Fit mit Ines Via Zoom	
	18:30 – 19:30 Uhr Gutes für den Rücken mit Irene <a href="http://www.twitch.tv/tvmaus">www.twitch.tv/tvmaus</a>	18:15 – 19:15 Uhr Reha-Sport mit Petra Nur mit ärztlicher Verordnung Alte Halle Realschule/outdoor		
		19 – 20 Uhr Yoga mit Doris Via Zoom	19:15 – 20 Uhr Hip Jumping mit Marina Via Zoom	

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich - unter [www.tv-hip.de/veranstaltungen](http://www.tv-hip.de/veranstaltungen)

Der Zugangslink wird euch nach der Anmeldung zugeschickt.