



HILDENER ALLGEMEINE TURNERSCHAFT
VON 1864 E. V.

KURSPLAN MAI: LIVE-KURSE

MONTAG

- 10⁰⁰ WORKOUT MIT SANDRA
- 12⁰⁰ QIGONG MIT SYLVIA
- 18⁰⁰ WORKOUT MIT ANGELINA
- 19⁰⁰ TABATA & YOGILATES MIT ANGELINA

DIENSTAG

- 10⁰⁰ WSG MIT CAROLA
- 18⁰⁰ WORKOUT MIT STEPHIE
- 19⁰⁰ PILATES MIT STEPHIE

MITTWOCH

- 10⁰⁰ BACK & STRETCH MIT DENNIS HA.
- 17³⁰ BAUCHEXPRESS MIT ALEX
- 18⁰⁰ BODYWEIGHT TRAINING MIT ALEX
- 19⁰⁰ YOGA MIT ASTRID

DONNERSTAG

- 10⁰⁰ WSG MIT PETRA
- 17⁰⁰ FUNCTIONAL TRAINING MIT LISA
- 18⁰⁰ FASZIEN TRAINING MIT LISA
- 19⁰⁰ SPINNING® MIT SILKE

FREITAG

- 10⁰⁰ TOTAL BODY FIT MIT PATRICIA
- 18⁰⁰ WORKOUT MIT EDDA
- 19⁰⁰ ZUMBA® MIT EDDA

SONNTAG, 02.05.2021

- 11⁰⁰ KAMIBO MIT MARIN
- 12¹⁵ SPINNING® MIT SILKE

SONNTAG, 09.05.2021

- 11⁰⁰ DEEP WORK® MIT CAROLA
- 12¹⁵ SPINNING® MIT SILKE

SONNTAG, 16.05.2021

- 11⁰⁰ LOWER BODY WORKOUT
MIT EDDA
- 12¹⁵ SPINNING® MIT SILKE

SONNTAG, 30.05.2021

- 11⁰⁰ BOX WORKOUT MIT JANINE
- 12¹⁵ SPINNING® MIT SILKE

AM 23.05.2021 KEINE LIVESTREAMS.

LIVESTREAM



FOLGE UNS AUF YouTube®
UND Facebook® UND
VERPASSE KEIN VIDEO!