



HILDENER ALLGEMEINE TURNERSCHAFT  
VON 1864 E.V.

## KURSPLAN APRIL: LIVE-KURSE

### MONTAG

- 10<sup>00</sup> WORKOUT MIT SANDRA
- 12<sup>00</sup> QIGONG MIT SYLVIA
- 18<sup>00</sup> WORKOUT MIT JANA
- 19<sup>00</sup> TABATA & YOGILATES MIT JANA

### DIENSTAG

- 10<sup>00</sup> WSG MIT CAROLA
- 18<sup>00</sup> WORKOUT MIT STEPHIE
- 19<sup>00</sup> PILATES MIT STEPHIE

### MITTWOCH

- 10<sup>00</sup> BACK & STRETCH MIT DENNIS HA.
- 17<sup>30</sup> BAUCHEXPRESS MIT ALEX
- 18<sup>00</sup> BODYWEIGHT TRAINING MIT ALEX
- 19<sup>00</sup> YOGA MIT ASTRID

### DONNERSTAG

- 10<sup>00</sup> WSG MIT PETRA
- 17<sup>00</sup> FUNCTIONAL TRAINING MIT LISA
- 18<sup>00</sup> FASZIEN TRAINING MIT LISA
- 19<sup>00</sup> SPINNING® MIT SILKE

### FREITAG

- 10<sup>00</sup> TOTAL BODY FIT MIT PATRICIA
- 18<sup>00</sup> WORKOUT MIT EDDA
- 19<sup>00</sup> ZUMBA® MIT EDDA

### SONNTAG, 11.04.2021

- 11<sup>00</sup> KAMIBO MIT MARIN
- 12<sup>15</sup> SPINNING® MIT SILKE

### SONNTAG, 18.04.2021

- 11<sup>00</sup> POWER MIX MIT CLAUDIA
- 12<sup>15</sup> SPINNING® MIT SILKE

### SONNTAG, 25.04.2021

- 11<sup>00</sup> FLOW WORKOUT MIT STEPHIE
- 12<sup>15</sup> SPINNING® MIT SILKE

VOM 01.04.2021 BIS 05.04.2021 FINDEN  
KEINE LIVESTREAMS STATT.

## LIVESTREAM



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