



HILDENER ALLGEMEINE TURNERSCHAFT
VON 1864 E.V.

KURSPLAN APRIL: LIVE-KURSE

MONTAG

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

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, 11.04.2021

- 11⁰⁰ KAMIBO MIT MARIN
- 12¹⁵ SPINNING® MIT SILKE

SONNTAG, 18.04.2021

- 11⁰⁰ POWER MIX MIT CLAUDIA
- 12¹⁵ SPINNING® MIT SILKE

SONNTAG, 25.04.2021

- 11⁰⁰ FLOW WORKOUT MIT STEPHIE
- 12¹⁵ 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!