#VfL@home Sportstudio

Schnupperwoche 11.01. – 15.01.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 – 19:15 Uhr **Faszien- und Rückentraining mit Angela** Material: Matte	18:15 – 19:00 Uhr **Antara/Aroha (14tägiger Wechsel) mit Renate** Material: Matte	18:30 – 19:15 Uhr **FitmixPower mit Sybille** Material: Matte / Wasserflaschen	17:00 – 17:45 Uhr **Qi Gong mit Edwin**			
19:30 – 20:15 Uhr **Yoga mit Irene** Material: Matte	19:15 – 20:00 Uhr **FitnessMix mit Silke** Material: Matte	19:30 – 20:30 Uhr **Hatha Yoga mit Urvi** Material: Matte	18:00 – 18:30 Uhr **HIT Training mit Laura** Material: Matte			
					#VfL@home	