

Zoom Angebote TURA Harksheide Stand 1.4.2021					
	Start	Ende	Kurs	Übungsleiter	
Montag	10:00	11:00	Senioren Gym	Sigi S.	
	19:00	20:00	Bodyworkout	Ilke N.	
	19:00	20:00	Bewegen statt schonen	Tanya W.	
Dienstag	09:30	10:30	Wirbelsäulengymnastik	Karen B.	
	10:30	11:30	Wirbelsäulengymnastik	Karen B.	
	16:00	17:00	Eltern-Kind-Turnen	Lisa S.	
	17:00	18:00	Pilates Basic	Tanya W.	
	17:45	18:45	Qi Gong	Bärbel J.	
	18:00	19:00	Yoga flow	Tanya W.	
	19:00	20:00	Zumba	Tanya W.	
	19:00	20:00	Powerworkout	Bettina F.	
	20:00	21:00	Bodyworkout	Bettina F.	
	20:00	21:00	Yoga	Marianne E.	
Mittwoch	10:00	11:00	Senioren Gym	Sigi S.	
	18:00	19:00	Pilates intermediate	Tanya W.	
	19:00	20:00	Fitnessgymnastik	Ilke N.	
	19:00	20:00	Pilates	Tanya W.	W
Donnerstag	18:30	19:30	Wirbelsäulengymnastik	Silvia H.	
	19:15	20:00	Fit Fight	Bettina F.	
Freitag	15:00	16:00	Kindertanz	Ilke N.	