

# SPORTvereint@home



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 - 10:00 Uhr Gymnastik mit Petra Raber (TV Oberstein)				8:30 - 9:15 Uhr Pilates mit Michelle Tappertzhofen (TuS Horchheim)	
	9:00 - 10:00 Uhr Bodystyling mit Karin von Winklewski (TG Konz)					
	9:00 - 10:00 Uhr Morgenfitness mit Tanja Reinhard (TV Bad Sobernheim)		9:30 - 10:15 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik mit Kora Sauer (TV Oberstein)	9:30 - 10:15 Uhr Fatburner Aerobic & Cardio mit Kora Sauer (TV Oberstein)		
					10:30 - 11:30 Uhr Bodystyling mit Miriam Hoberg (TV Oberstein)	
		15:30 - 16:00 Uhr Kindertanzen ab 5 Jahren mit Kora Sauer (TV Oberstein)		15:00 - 15:45 Uhr Kinderfitness mit Kora Sauer (TV Oberstein)		14:00 - 15:00 Uhr Linedance-Anfänger mit Tibor Mosch (FV Rübenach)
				16:00 - 17:00 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein)		

# SPORTvereint@home



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 17:30 Uhr Kindertanzen ab 5 Jahren mit Kora Sauer (TV Oberstein)	17:00 - 17:45 Uhr Rückenfit mit Kora Sauer (TV Oberstein)		17:00 - 17:45 Uhr Bauch, Beine, Po mit Julia Kannengießer und Maike Preuß (TV Oberstein)			
17:30 - 18:30 Uhr Rücken-Fit mit Verena Feuerpeil (TuS Horchheim)		17:15 - 18:00 Uhr Faszienrollen-Training mit Kora Sauer (TV Oberstein)				
17:30 - 18:30 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein)		17:30 - 18:30 Uhr Rope Skipping Speed (Fortgeschrittene) mit Stephanie Ackermann (TV Oberstein)		17:30 - 18:30 Uhr Zirkeltraining mit Kora Sauer (TV Oberstein)		
	18:00 - 18:45 Uhr Zumba mit Kora Sauer (TV Oberstein)	18:00 - 19:00 Uhr Bodystyling mit Anja Schacherer (TG Konz)	18:00 - 18:45 Uhr Jump Fit mit Julia Kannengießer und Maike Preuß (TV Oberstein)			
	18:00 - 19:00 Linedance-Anfänger mit Vicky (FV Rübenach)	18:15 - 19:00 Uhr Pilates mit Michelle Tappertzhofen (TuS Horchheim)	18:00 - 19:00 Uhr Linedance-Anfänger mit Vicky (FV Rübenach)			

# SPORTvereint@home



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 - 19:30 Uhr Functional Fitness mit Christopher Link (TuS Horchheim)	18:00 - 19:00 Uhr Tischtennis-Fitness Verbandstrainer Felix Füzi (Tischtennisverband Rheinland/Rhein Hessen)	18:30 - 19:30 Uhr Bodystyling mit Miriam Hoberg (TV Oberstein)	18:30 - 19:30 Uhr Ganzkörpertraining mit Myriam Ott (TG Konz)			
			18:30 - 19:45 Body an Mind mit Julia Winneknecht-Scheid (TV Bad Sobernheim)			
	19:00 - 20:00 Uhr Linedance-Könner mit Tibor Mosch (FV Rübenach)		19:00 - 20:00 Uhr Linedance-Könner mit Tibor Mosch (FV Rübenach)	19:00 - 20:00 Uhr Yoga mit Daniela Frey- Herrmann (TV Odernheim)		
18:45 - 19:45 Uhr Zirkeltraining mit Kora Sauer (TV Oberstein)	19:00 - 20:00 Uhr Zumba mit Heike Breit (TG Konz)		19:15 - 20:15 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein)			
		19:00 - 20:00 Uhr Ganzkörper-Workout mit Thomas (TuS Ahrweiler)	19:15 - 20:15 Uhr Skigymnastik und allgemeine Kondition mit Arno Milde (FSV Trier-Tarforst)			
			20:00 - 21:00 Uhr La Gym mit Isabel Schäfer (TV Bad Sobernheim)			