

SPORTvereint@home

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 bis 11 Uhr Yopifa mit Volker Wißmann (TV Oberstein)	9 bis 10 Uhr Gymnastik mit Petra Raber (TV Oberstein)				8:30 bis 9:15 Uhr Pilates mit Michelle Tappertzhofen (TuS Horchheim)	
	9 bis 10 Uhr Bodystyling mit Karin von Winklewski (TG Konz)					
			9:30 Uhr 10:15 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik mit Kora Sauer (TV Oberstein)	9:30 bis 10:15 Uhr Fatburner Aerobic & Cardio mit Kora Sauer (TV Oberstein)		
					10:30 bis 11:30 Uhr Bodystyling mit Miriam Hoberg (TV Oberstein)	
		15:30 bis 16 Uhr Kindertanzen ab 5 Jahren mit Kora Sauer (TV Oberstein)		15 bis 15:45 Uhr Kinderfitness mit Kora Sauer (TV Oberstein)		
				16 bis 17 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein)		

SPORTvereint@home

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17 bis 17:30 Uhr Kindertanzen ab 5 Jahren mit Kora Sauer (TV Oberstein)	17 bis 17:45 Uhr Rückenfit mit Kora Sauer (TV Oberstein)		17 bis 17:45 Uhr Bauch, Beine, Po mit Julia Kannengießer und Maike Preuß (TV Oberstein)			
		17:15 bis 18 Uhr Faszienrollen-Training mit Kora Sauer (TV Oberstein)				
17:30 bis 18:30 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein)		17:30 bis 18:30 Uhr Rope Skipping Speed Training für Fortgeschrittene mit Stephanie Ackermann (TV Oberstein)		17:30 bis 18:30 Uhr Zirkeltraining mit Kora Sauer (TV Oberstein)		
	18 bis 18:45 Uhr Zumba mit Kora Sauer (TV Oberstein)	18 bis 19 Uhr Bodystyling mit Anja Schacherer (TG Konz)	18 bis 18:45 Uhr Jump Fit mit Julia Kannengießer und Maike Preuß (TV Oberstein)			
18:30 bis 19:30 Uhr Functional Fitness mit Christopher Link (TuS Horchheim)	18:15 bis 19 Uhr Pilates mit Michelle Tappertzhofen (TuS Horchheim)	18:30 bis 19:30 Uhr Bodystyling mit Miriam Hoberg (TV Oberstein)	18:30 bis 19:30 Uhr Ganzkörpertraining mit Myriam Ott (TG Konz)			

SPORTvereint@home



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:45 bis 19:45 Uhr Zirkeltraining mit Kora Sauer (TV Oberstein)	19 bis 20 Uhr Zumba mit Heike Breit (TG Konz)		19:15 bis 20:15 Uhr Ganzkörpergymnastik mit Jutta Fey (TV Oberstein)			
			19:15 bis 20:15 Uhr Skigymnastik und allgemeine Kondition mit Arno Milde (FSV Trier-Tarforst)			