

Fitness für Jung und Alt auch in Coronazeiten

**Aufgrund des momentanen Lockdowns finden mind. bis Ende Januar folgende Livestreaming-Stunden statt.
Teilnahmebedingungen: kostenlose Registrierung bei zoom.us. Die Links und Kenncodes
für die jeweiligen Stunden zum direkten Anklicken findet ihr unter: www.fitness-vaterstetten.de.
Kurzfristige Änderungen möglich!**

(A = Alle, E = Einsteiger, M = Mittelstufe, F = Fortgeschrittene, S = Senioren)

Montag	Zeit	Ort	Übungsleiter/in
Pilates Matwork (M)	08:15 – 09:15 Uhr	ONLINE	Kornelia Biechl
Rücken Fitness (A)	18:00 – 19:00 Uhr	ONLINE	Karin Schmid
Fitmix (A)	19:00 – 20:00 Uhr	ONLINE	Andrea Mooslechner
<u>Dienstag</u>			
Pilates-Matwork (A/S/M)	17:00 – 18:00 Uhr	ONLINE	Kornelia Biechl
Barre Gymnastik (A)	18:15 – 19:15 Uhr	ONLINE	Michaela Bantlin
♥ Bodyfit (A)	18:30 – 19:30 Uhr	ONLINE	Lisa Ströbele
Rücken Fitness (A)	19:00 – 20:00 Uhr	ONLINE	Karin Schmid
<u>Mittwoch</u>			
Workout mit/ohne Brasils (A)	17:00 – 18:00 Uhr	ONLINE	Michaela Bantlin
Fitmix (A)	18:30 – 19:30 Uhr	ONLINE	Andrea Mooslechner
<u>Donnerstag</u>			
Rücken Fitness (A)	08:00 – 09:00 Uhr	ONLINE	Karin Schmid
Pilates Matwork (M/F)	18:30 – 19:30 Uhr	ONLINE	Kornelia Biechl
♥ Zumba Fitness (A)	18:30 – 19:30 Uhr	ONLINE	Bettina Baum
<u>Freitag</u>			
Workout mit/ohne Brasils (A)	08:15 – 09:15 Uhr	ONLINE	Michaela Bantlin
Workout & Stretch (A)	09:20 – 10:20 Uhr	ONLINE	Michaela Bantlin
♥ Fitmix (A)	18:00 – 19:00 Uhr	ONLINE	Andrea Mooslechner
<u>Samstag</u>			
Pilates mit Rolle (A) am 30.01.	08:30 – 09:30 Uhr	ONLINE	Kornelia Biechl
♥ Zumba Fitness (A)	10:00 – 11:00 Uhr	ONLINE	Cara Zacherl
Fitmix (siehe Wochenprogramm)	17:30 – 18:30 Uhr	ONLINE	Andrea Mooslechner
<u>Sonntag</u>			
Barre Gymnastik (siehe Wochenprogramm)	17:00 – 18:00 Uhr	ONLINE	Michaela Bantlin

♥ steht für Cardiotraining, also hohe Herz-Kreislauf-Belastung

Mitmachen auf eigene Verantwortung!
Bitte unbedingt für ausreichend Platz sorgen und achtsam sein.
Matte, Handtuch und Trinken bereitlegen.

Viel Spaß!