

ONLINE LIVEKURSE während dem Lockdown 2.0

SportQuadrat@home – wir sind weiterhin für Euch da!

MO	DI	MI	DO	FR	SO
	09.00 - 10.00 BBP & Starke Mitte Olga H.	09.00 - 09.55 Fit Mix Workout Petra S.	09.00 - 09.55 Pilates & Rücken Sonja O.		10.00 - 10.55 Fit Mix & Rücken Steffi F.
10.15 - 11.15 Hatha Yoga Petra S.		10.00 - 10.30 Faszien-training Petra S.			
		17.45 - 18.15 Trainings Workout Marco L.		17.00 - 17.55 Zumba® Janina K.	
18.00 - 19.00 Functional Training Claudia K.	18.00 - 19.00 Vinyasa Yoga Anastasiya S.	18.25 - 19.25 Rücken Workout Sabine G.	18.00 - 19.00 Fit Mix Workout Sabine G.	18.05 - 18.35 Intervall Workout Janina K.	
19.15 - 20.15 Aroha® Olga H.	19.15 - 20.15 Mobility Workout Volker S.	19.35 - 20.35 Zumba® Gigi C.	19.15 - 20.00 Power mit H.I.T. Basti W.	18.45 - 19.30 Flex & Relax Janina K.	

Weitere Angebote

www.tsv-sportquadrat.de

Wir unterstützen Dich!

Online-Sprechstunde

Beratung durch
Dein Trainer-Team

Geräteverleih

Kleingeräte &
Langhantel-Set

YouTube-Kanal

Kurse, Workouts

