

Sportangebot der Sportschule Weitefeld

Kurse und Reha



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule	TSG Sportschule
09:00-10:00						
09:30-10:30	Mobility Flow mit Petra	Rehasport mit Felix			Rehasport mit Felix	
10:00-11:00						
14:45-16:00					Aktiv 50+ mit Matthias	
16:00-17:00						
17:00-17:45		Rehasport mit Mirjam			Rehasport	
18:00-18:45		Rehasport mit Mirjam				
18:00-19:00				BodyWorkout mit Petra	Power Yoga mit Gabriella	
18:15-19:15			Hatha Yoga mit Helga			
18:30-19:30	REHA Wirbelsäulen- Gymnastik mit Wernhild					
19:00-20:00			Step & Burn mit Gabriella			
19:15-20:00				HIIT Hochintensives Intervalltraining für Einsteiger und Fortgeschrittene mit Gabriella		
19:30-20:30			Hatha Yoga mit Helga			