

Sportangebote der TSG Biersdorf in der Sportschule in Weitefeld

<u>Montags:</u>	18:30 – 19:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	mit Wernhild
<u>Dienstags:</u>	19:15 – 20:30 Uhr	Meditation in Stille	mit Christian
<u>Mittwochs:</u>	18:15 – 19:15 Uhr	Yoga und Entspannung	mit Helga
	19:30 – 20:30 Uhr	Yoga und Entspannung	mit Helga
	19:00 – 20:00 Uhr	Step & Burn	mit Gabriella
<u>Donnerstags:</u>	18:00 – 19:00 Uhr	RückenFit ab 22.01.26 NEU!	mit Petra
	19:15 – 20:10 Uhr	HIIT (Hochintensives Intervaltraining)	mit Gabriella
<u>Freitags:</u>	15:00 – 16:15 Uhr	Aktiv 50+	mit Matthias
	18:30 – 19:30 Uhr	Power Yoga	mit Paula

*...Wo Sport
Spaß macht!*