



# Online Kursplan April 2021

WIR BEWEGEN BOTHFELD

## Montag

<b>Krafttraining</b> mit Turnelementen 7-14 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr mit Lea	<b>Ausdauer-Kraft</b> Basic 17:00 - 18:00 Uhr mit Nine	<b>Ausdauer-Kraft</b> Fortgeschritten 18:00 - 19:00 Uhr mit Nine
<b>Yoga</b> 18:30 - 20:00 Uhr mit Marion	<b>Dance Basic</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Jana, Vivi, Micha & Valeria	<b>Zumba</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Maren
<b>Pilates</b> 20:00 - 21:00 Uhr mit Nicole		

## Dienstag

<b>Teddy Tanzbär</b> Kindertanz & Fitness jeden Dienstag ein Video mit Teddy Tanzbär	<b>Kindertanzen</b> ab 3 Jahre 16:00 - 16:30 Uhr mit Nadine	<b>HipHop Kids</b> 6-10 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr mit Vivi, Jana & Valeria
<b>Bauch-Beine-Po</b> 18:00 - 19:00 Uhr mit Nadine	<b>Aerobic</b> 18:00 - 19:00 Uhr mit Larissa	<b>Fitness Für Männer</b> 18:00 - 19:00 Uhr mit Micha
<b>HipHop Teens</b> ab 13 Jahre 18:30 - 19:30 Uhr mit Valeria & Pia	<b>Zumba</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Julia	<b>Line Dance</b> Basic 19:00 - 20:00 Uhr mit Rüdiger
<b>Bodyforming</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Maren		

## Mittwoch

<b>Gesundheitssport</b> 50+ 10:00 - 11:00 Uhr mit Hela	<b>Kindertanzen</b> 2,5 - 4 Jahre 16:30 - 17:00 Uhr mit Nine	<b>Ballett</b> Basic 17:00 - 18:00 Uhr mit Fred
<b>Krafttraining</b> mit Turnelementen 7-14 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr mit Leonie	<b>Ballett</b> Fortgeschritten 18:00 - 19:00 Uhr mit Fred	<b>Hoop-Fitness</b> Hula Hoop Training 18:00 - 19:00 Uhr mit Nina
<b>Zumba</b> 18:00 - 19:00 Uhr mit Maren	<b>HIIT</b> Intervalltraining 18:30 - 19:30 Uhr mit Laura	<b>HipHop Freestyle</b> Basic 19:00 - 20:00 Uhr mit Nina
<b>Zumba</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Julia	<b>Workout</b> 19:15 - 20:00 Uhr mit Anja	<b>Zumba</b> 20:00 - 21:00 Uhr mit Nicole





# Online Kursplan April 2021

WIR BEWEGEN BOTHFELD

## Donnerstag

<b>HipHop Kids</b> 10-12 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr mit Valeria & Fabi	<b>Aerobic</b> 18:00 - 19:00 Uhr mit Larissa	<b>Krafttraining</b> mit Turnelementen jedes Alter 18:00 - 19:30 Uhr mit Lisa
<b>DanceFit</b> für Erwachsene 18:15 - 19:45 Uhr mit Pia, Fabi, Micha & Valeria	<b>HipHop</b> Fortgeschritten ab 16 Jahre 19:00 - 20:00 Uhr mit Jana & Vivi	<b>Zumba</b> 19:15 - 20:15 Uhr mit Steffi
<b>HipHop</b> Basic ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Uhr mit Luisa & Sarah		

## Sonntag

<b>Discofox</b> 18:00 - 19:00 Uhr mit Alina & Micha	<b>Salsa</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Olli & Sascha
---	--

## Freitag

<b>Tanzen im Sitzen</b> Für Senioren 10:00 - 11:00 Uhr mit Rüdiger	<b>FunDance</b> 6-8 Jahre 15:00 - 15:45 Uhr mit Jill & Mara	<b>Akrobatik</b> ElternKind & Geschwister 16:00 - 17:00 Uhr mit Anja & Katja Kathrin & Franz
<b>FunDance</b> 9-11 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr mit Romy & Maya	<b>Zumba</b> 17:00 - 18:00 Uhr mit Isa	<b>HipHop Kids</b> 9-12 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr mit Alexa
<b>HipHop Kids</b> 6-10 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr mit Nina	<b>HipHop Teens</b> ab 12 Jahre 18:00 - 19:30 Uhr mit Nina	<b>Contemporary</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Nine, Caro & Milena

Inspired by **Dance**



## Online Kursplan 2021

in Zusammenarbeit mit

