



## Virtueller Übungsplan

Stand: 15.02.21

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		<b>Body Fit</b> N. Luger 9:00-10:00 Uhr	<b>Babys in Bewegung*</b> T. Binger 9:00-9:30 Uhr	<b>Vinyasa Yoga</b> S. Günther 09:30-10:45 Uhr		<b>Bauchkiller</b> T. Binger 9:30-10:00 Uhr	
10:00		<b>Yoga</b> N. Luger 10:00-11:00 Uhr				<b>Pilates</b> T. Binger 10:00-11:00 Uhr	
11:00				<b>Rückentraining</b> S. Günther 11:00-12:00 Uhr		<b>Kinder in Bewegung</b> T. Binger 11:00-11:30 Uhr	
12:00							
...	<b>Kinder in Bewegung (3-4 Jahre)</b> T. Binger 15:00-16:00 Uhr						
	<b>Kinder in Bewegung (5-6 Jahre)</b> T. Binger 16:00-17:00 Uhr						
17:00	<b>Rückentraining</b> S. Günther 17:30-18:30 Uhr		<b>Fatburner Aerobic</b> P. Becker-Horn 17:45-18:45 Uhr	<b>Vinyasa Yoga</b> S. Günther 17:00-18:15 Uhr	<b>Kinder in Bewegung</b> N. Luger 17:15-17:45 Uhr	<b>Leistungsturnen I</b> (geschlossene Gruppe) J. Spindler 17:00-18:30 Uhr	
18:00					<b>Yoga</b> N. Luger 18:00-19:00 Uhr		
19:00	<b>Bauch-Beine-Po</b> C. Grollmus 19:00-20:00 Uhr	<b>Sport in der Schwangerschaft*</b> N. Luger 19:15-20:15 Uhr	<b>Aroha</b> J. Kießling 18:45-19:45 Uhr	<b>M.A.X</b> J. Kießling 18:30-19:30 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b> S. Oehrlein 19:00-20:00 Uhr		<b>Leistungsturnen II</b> (geschlossene Gruppe) J. Spindler 18:30-20:00 Uhr
20:00							

\*Anmeldung erforderlich (Babys in Bewegung an: [tanja.binger@tv-laubenheim.de](mailto:tanja.binger@tv-laubenheim.de) ; Sport in der Schwangerschaft an: [luger.nadine@googlemail.de](mailto:luger.nadine@googlemail.de))

Folgender Link führt zur Webanwendung Zoom und Teilnahme:

<https://zoom.us/j/5210106710?pwd=WUN5c2w0SWZaaVdGanhTM0lxNnFIUT09#success>



Meeting-ID: 521 010 6710

Kenncode: TVL20

### Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an den o.g. Online-Angebot erfolgt durch den/die Teilnehmer/in auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung (z.B. bei Schwangerschaft, gesundheitlichen Beeinträchtigungen). Der/die Teilnehmer/in stellt die Kursleitung bzw. den Veranstalter von jedweden Ansprüchen frei, die sich aus einer Beschädigung, dem Betrieb (z.B. der eigenen Hard- u. Software) oder dem Untergang (Verlust) eigener Gegenstände, so wie möglicher Ansprüche aus Behandlungs-, Bedienungsfehlern oder sonstigen Ereignissen ergeben könnten.