

Online Trainingsplan:

	Montag	Dienstag
Anmeldung unter:		11.00 -12.00 Telegymnastik für alle Mitglieder des TVW Birgit
		Geschaeftsstelle@tv-waldhof.de
Anmeldung unter:		16.00-17.00 Turnschule Natascha, Kerstin, Diana, Helena
		Turnschule@tv-waldhof.de
Anmeldung unter:	17.00-18.00 Wirbelsäulengymnastik Gesundheitssport für alle Mitglieder Birgit	17.00-18.00 Turnschule Natascha, Kerstin, Diana, Helena
	Geschaeftsstelle@tv-waldhof.de	Turnschule@tv-waldhof.de
Anmeldung unter:		18.30-19.30 BodyArt Heissler
		0160-95917770
Anmeldung unter:	19.00-20.30 Yoga B.Wallerrath	
	Geschaeftsstelle@tv-waldhof.de	

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik für alle Mitglieder Birgit		10.30 -11.30 Telegymnastik für alle Mitglieder Birgit
Geschaeftsstelle@tv-waldhof.de		Geschaeftsstelle@tv-waldhof.de
	16.00-17.00 Turnschule Natascha, Kerstin, Diana, Helena	
	Turnschule@tv-waldhof.de	
	17.00-18.00 Turnschule Natascha, Kerstin, Diana, Helena	
	Turnschule@tv-waldhof.de	
18.00 - 19.00 Pilates H.M. Heissler	17.45-18.45 Workout H.M.Heissler	
19.00 Aerobic Zumba H.M.Heissler		
0160-95917770	0160-95917770	
		19.00-20.00 Jazzdance, Lea Helmling
		Bei Lea