

## Unsere Zoom- Kurse im Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 - 12:00 Uhr Fitness mit Livia L.Bruhn@mfg-liviabruhn.de		11:00 - 12:00 Uhr Fitness mit Livia L.Bruhn@mfg-liviabruhn.de		11:00 - 12:00 Uhr Fitness mit Livia L.Bruhn@mfg-liviabruhn.de		11:00 - 12:00 Uhr Power Fitness mit Livia L.Bruhn@mfg-liviabruhn.de
		11:30 - 12:45 Uhr Feldenkrais mit Katrin feldenkrais@springherr.de	16:30 - 17:15 Uhr Pilates mit Georgia zampakig@gmail.com	11:00 - 12:00 Uhr Yoga für Rücken und Gelenke mit Georgia zampakig@gmail.com		
15:30 - 16:10 Uhr Ballett mit Kirstin (7-8 J.) kirstin-bakker@t-online.de		15:30 - 16:20 Uhr Ballett 3. Gruppe (10-13 Jahre) kirstin-bakker@t-online.de	17:30 - 19:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Sabine s.namaste@web.de		13:30 - 15:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Sabine s.namaste@web.de	
16:15 - 16:55 Uhr Ballett mit Kirstin (9-10 J.) kirstin-bakker@t-online.de	16:15 - 16:45 Uhr Kinderturnen mit Yasmin laufyasmin@yahoo.	16:30 - 17:20 Uhr Ballett 4. Gruppe (12-16 Jahre) kirstin-bakker@t-online.de	17:30 - 18:00 Uhr Basketball U10-U12 basketball@scala-sportclub.de	16:30 - 17:45 Uhr Rhythmische Sportgymnastik mit Karo kk.wochnik@web.de		
17:00 - 18:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Sabine s.namaste@web.de	17:00 - 17:45 Uhr Pilates mit Georgia zampakig@gmail.com		18:00 - 19:30 Uhr Hatha Yoga mit Victoria Info@victoriahauke.de	17:30 - 18:30 Uhr Tabata Workout mit Biggi birgitabend2311@gmail.com		
18:00 - 19:30 Uhr Hatha Yoga mit Victoria Info@victoriahauke.de	17:30 - 18:00 Uhr Basketball U10-U12 basketball@scala-sportclub.de	18:00 - 19:00 Uhr Tabata Workout mit Biggi birgitabend2311@gmail.com	18:30 - 19:00 Uhr Basketball U14-U16 basketball@scala-sportclub.de			
ab 18:00 Uhr Kung-Fu Kinder mit Hubert info@whkd-alstertal.de	18:30 - 19:00 Uhr Basketball U14-U16 basketball@scala-sportclub.de		19:00 - 20:00 Uhr Fitness mit Maren info@scala-sportclub.de			
18:30 - 19:30 Uhr Rückentraining mit Andrea a.p.kuhn@icloud.com	ab 19:00 Uhr mit Hubert Kung-Fu für Erwachsene info@whkd-alstertal.de	18:15 - 19:45 Uhr Kundalini Flow Happy Hormones katja@spiritrisingyoga.de	19:30 - 21:00 Uhr Yoga mit Julie julie@kleinfeldts.de			
19:00 - 20:15 Uhr Hatha Yin Yoga mit Katja katja@spiritrisingyoga.de	19:00 - 20:00 Uhr Tabata Workout mit Biggi birgitabend2311@gmail.com	19:00 - 20:30 Uhr Yoga mit Britta britta.bahr@gmail.com	19:30 - 21:00 Uhr Hatha Yoga mit Victoria Info@victoriahauke.de			
19:30 - 21:00 Uhr Hatha Yoga mit Victoria Info@victoriahauke.de	19:30 - 20:00 Uhr Basketball U18 /Damen /Herren basketball@scala-sportclub.de	20:00 - 21:30 Uhr Kundalini Flow Happy Hormones katja@spiritrisingyoga.de	19:30 - 20:00 Uhr Basketball U18 /Damen /Herren basketball@scala-sportclub.de			
20:15 - 21:30 Uhr Power Yoga mit Katja katja@spiritrisingyoga.de	20:00 - 21:30 Uhr Yoga mit Marina mmaader@web.de	ab 20:00 Uhr mit Hubert Kung-Fu für Erwachsene info@whkd-alstertal.de	ab 20:00 Uhr mit Hubert Kung-Fu für Erwachsene info@whkd-alstertal.de			