

Online Trainingsplan

gültig ab 11.Januar 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16:00 - 17:00 Uhr Bärbel Tanzen ab 6 Jahre	16:00 - 16:45 Uhr Christina Spass + Bewegung für Minis ab 3 Jahre	16:00 - 16:45 Uhr Bärbel Ballett für Kids ab 6 Jahre		9:45 - 10:45 Uhr Bärbel Ballett M/ F
17:00 - 18:00 Uhr Pia / Antonia Tanzen ab 10 Jahre		17:00 - 17:45 Uhr Bärbel fit for family ab 7 Jahre	17:00 - 18:00 Uhr Bärbel Tanzen ab 9 Jahre		11:00 - 12:00 Uhr Bärbel Ballett A/M
17:15 - 18:15 Uhr Bärbel Rückenfit Einsteiger	18:00 - 19:00 Uhr Julia Fitness	16:30 - 17:30 Uhr Julia Tanzen 9 - 11 Jahre	18:15 - 19:15 Uhr Lena Fitness	18:00 - 19:00 Uhr Julia Dancefit ab 15 Jahre	Sonntag
18:30 - 19:30 Uhr Antje Rückenfit Fortgeschrittene	19.30 - 20.30 Uhr Julia Lyrical/ Contemporary	18:00 - 19:00 Uhr Bärbel Tanzen ab 13 Jahre			
		18:15- 19:15 Uhr Julia Techniktraining JMC			11:15 - 12:00 Uhr Shenja Körperstabilisation ab 16 Jahre
	19:00 - 20:00 Uhr Steffi Programm wechselnd	19:15 - 20:15 Uhr Julia JMC	19:00 - 20:00 Uhr Steffi Programm wechselnd		10:30 - 11:30 Uhr Steffi Programm wechselnd

Fitness für alle/ Abteilungsübergreifend
Fitness mit Steffi via Instagram: Steffi 7160
Leistungssport Tanzen
Tanzen für alle

Im Fall von körperlichen Einschränkungen oder akuten muskulären Problemen bitte im Vorfeld Info an den jeweiligen Trainer!

Bei Interesse bitte den jeweiligen Online ZOOM-Account unter baerbel.schroeder@barmertv.de erfragen.