

Trainingsübersicht

Herbst 2022

| UHRZEIT | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---------|--|---|--|---|---|--|
| 08:30 | | | | | | Ganzkörpertraining am Weiher in Baumholder |
| 09:00 | | | | | | Ganzkörpertraining in Heimbach auf dem Sportplatz |
| 10:15 | | | | | | Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder |
| 17:00 | Power Yoga Räume von BEST MOVE Baumholder | Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder | | | Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder | |
| 17:15 | | | YinYoga Räume von BEST MOVE Baumholder | Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder | | |
| 17:30 | Ganzkörpertraining in Berglangenbach auf dem Sportplatz | | | | | |
| 18:15 | YinYoga Räume von BEST MOVE Baumholder | Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder | | | Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder | |
| 18:30 | | Intervall-Training am Weiher in Baumholder | Männer Yoga Räume von BEST MOVE Baumholder | Spinning Räume von BEST MOVE Baumholder | | |

