

**Online- und Outdoor-Einzel-Sportangebote**

<u>montags</u>	<u>dienstags</u>	<u>mittwochs</u>	<u>donnerstags</u>	<u>freitags</u>	<u>samstags</u>
<p><b>Online</b></p> <p><u>Outdoor am Sporttreff</u>  <u>Outdoor mit Karina</u>            9:00 Uhr            9:30 Uhr            10:00 Uhr            10:30 Uhr            nach Terminvereinbarung            Tel. 0176-57638863 (per WA)</p> <p><u>Outdoor mit Irene</u>            16:30 Uhr            17:00 Uhr            17:30 Uhr            X Co- / Cross-Fit            nach Terminvereinbarung</p> <p>19:00 Uhr - 19:45 Uhr  <u>"Body-Power"</u>            Gaby</p> <p>20:15 Uhr - 21:00 Uhr  <u>"Rückentraining"</u>            Codula</p>	<p><b>Online</b></p> <p>9:30 Uhr - 10:15 Uhr  <u>"Antara"</u>            Petra</p> <p>18:00 Uhr - 18:45 Uhr  <u>"Ganzkörper-Training"</u>            Barbara</p> <p>18:45 Uhr - 19:30 Uhr  <u>"Functional-Training"</u>            Karina</p>	<p><b>Online</b></p> <p>8:45 Uhr - 9:30 Uhr  <u>"Functional-Tr"</u>            Karina</p> <p><u>Outdoor mit Cordula</u>            9:30 Uhr            10:00 Uhr            10:30 Uhr            nach Terminvereinbarung            Tel. 0157-73534784 (per WA)</p> <p>17:45 Uhr - 18:30 Uhr  <u>"Antara"</u>            Petra</p> <p>19:00 Uhr - 19:45 Uhr  <u>"Body-Power"</u>            Gaby</p>	<p><b>Online</b></p> <p><u>Outdoor am Sporttreff</u></p> <p>17:00 Uhr - 17:45 Uhr  <u>"Fit mit Baby"</u>            Barbara</p> <p>18:30 Uhr - 19:15 Uhr  <u>"Entspannung"</u>            Petra</p> <p>18:45 Uhr - 19:30 Uhr  <u>"Functional-Training"</u>            Karina</p> <p><u>Outdoor mit Annette</u>            16:30 Uhr            17:00 Uhr            17:30 Uhr            nach Terminvereinbarung            Tel. 0157-55814312 (per WA)</p>	<p><u>Outdoor mit Cordula</u>            9:00 Uhr            9:30 Uhr            10:00 Uhr            10:30 Uhr            nach Terminvereinbarung            Tel. 0157-73534784 (per WA)</p>	<p><b>Online</b></p> <p>13:45 Uhr - 14:30 Uhr  <u>Online "KickBox"</u>            Gaby</p>

**Anmeldungen gern direkt bei der entsprechenden Übungsleiterin per Whats App oder per E-Mail: info@djk-stadtlohn.de bzw. Tel.: 0151-22785206 - !! kostenlos für alle DJK-Mitglieder !! Nichtmitglieder 13,00 €/ mtl.**