

**LTV – Ersatzprogramm im Herbst 2020/21**  
**Start: 3. Septemberwoche**

<b>Wann</b>		<b>Was</b>	<b>Wo</b>	<b>Wer</b>	<b>Kosten</b>
<b>Montag</b>	18:00 – 19:00	<b>BBP</b> (Bauch – Bein – Po)	Dr. Berta Gauster Park	Sabina	Keine
	18:00 – 20:00	<b>Taekwon - Do</b>	Hennersdorf	Elmar Kickingereeder	Nach Rücksprache
<b>Mittwoch</b>	17:30 – 19:00	<b>STEP – IN</b> Ausfallschritte, Kniebeugen, Plankings, Sprünge, ...	Dr. Berta Gauster Park	Dani	Keine
	18:00 – 19:00	<b>Functional Circle</b> Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Stabilität	Dr. Berta Gauster Park	Roman	Keine
<b>Donnerstag</b>	18:00 – 19:00	<b>HIIT</b> (Hoch – Intensives – Intervalltraining) Kräftigungs- u. Kardioübungen mit maximaler Leistung	Dr. Berta Gauster Park	Alex	Keine
	19:00 – 20:30	<b>Onlinetraining</b> Mobilisation und Kräftigung aller Muskelgruppen inkl. Stretching	Zoom Meeting ID: 423 942 6902	Steffi	Keine
	18:00 – 20:00	<b>Volleyball</b>	Festwiese	Robert	Keine
<b>Freitag</b>	16:00 – 17:15	<b>Theatersport</b> Fantasie üben, mit Worten spielen, das Körpergefühl schulen, kurze Szenen erarbeiten	Dr. Berta Gauster Park	Dani	Keine
<b>Sonntag</b>	18:00 – 19:00	<b>ZUMBA</b>	Dr. Berta Gauster Park	Ute	Keine
	18:00 – 19:00	<b>Functional Circle</b>	Dr. Berta Gauster Park	Roman	Keine