

Größter Sport-Online-Anbieter Niedersachsens

| Tag, Datum | Uhrzeit | Angebot | Übungsleiter | Verein | Verlinkung |
|------------------------|-------------------|----------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag, 07.12.2020 | 08:30 - 09:50 Uhr | Vinyasa Yoga | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 10:00 - 11:20 Uhr | Yin Yoga | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 11:00 - 11:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 12:00 - 12:45 Uhr | Fit-Mix | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | ab 16:00 Uhr | Adventskalender für Kinder | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender/ |
| Montag, 07.12.2020 | 17:00 - 17:30 Uhr | Kindertanzen ab 3 Jahren | Kira | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 17:00 - 17:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 17:00 - 17:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Levent | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Montag, 07.12.2020 | 17:30 - 18:30 Uhr | Ballett - Niveau Mittel | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Montag, 07.12.2020 | ab 18:00 Uhr | Adventskalender Challenge | Julia&Jessica | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender-challenge/ |
| Montag, 07.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Yogilates | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Fit-Mix | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Tabata Style | Nadine | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Montag, 07.12.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Flow Yoga | Okka | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Montag, 07.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | LIVE Jumping Fitness | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Montag, 07.12.2020 | 19:00 - 19:50 Uhr | Power Intervall | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 07.12.2020 | 19:00 - 20:00 Uhr | Energy Dance Rücken | Amke | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Montag, 07.12.2020 | 19:00 - 20:15 Uhr | Hatha Yoga | Josephin | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Montag, 07.12.2020 | 20:10 - 21:10 Uhr | Yoga | Amke | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 08:30 - 09:20 Uhr | BBP | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 09:30 - 10:20 Uhr | Stabilisation | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 09:30 - 10:20 Uhr | 60+ | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Katrin | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 10:00 - 11:00 Uhr | Zumba | Alex | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 10:30 - 11:20 Uhr | Stretch&Relax | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 13:15 - 14:05 Uhr | Yin Yoga | Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | ab 16:00 Uhr | Adventskalender für Kinder | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 16:30 - 17:30 Uhr | Ballett - Niveau Fortgeschritten | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 17:00 - 17:50 Uhr | Pilates | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 17:00 - 17:50 Uhr | Stretching | Vera | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | ab 18:00 Uhr | Adventskalender Challenge | Julia&Jessica | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender-challenge/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Bodyworkout | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Functional | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Allroundfitness | Vera | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Pilates | Sonja | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | LIVE BauchBeinePo | Kerstin | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | Lady Power | Valentina | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 19:00 - 20:00 Uhr | Yoga | Sonja | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 19:00 - 20:00 Uhr | Rock that fight | Alex | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Dienstag, 08.12.2020 | 19:00 - 20:15 Uhr | Yoga-Mix | Nadine | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 08:00 - 09:00 Uhr | Full-Bodyworkout | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | ab 16:00 Uhr | Adventskalender für Kinder | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 16:30 - 17:20 Uhr | Latinworkout | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 17:00 - 17:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Levent | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 17:30 - 18:20 Uhr | Bodyworkout | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | ab 18:00 Uhr | Adventskalender Challenge | Julia&Jessica | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender-challenge/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Intervalltraining | Laura | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Stabilisation | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | LIVE Functional Training | Bastian | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | Fit durchs Jahr | Valentina | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 19:00 - 19:50 Uhr | Energy Dance | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 19:00 - 20:00 Uhr | ZOOM: Ski-Gymnastik | Judith | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 19:00 - 20:15 Uhr | Yoga-Flow (Mandala inspiriert) | Paula | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Mittwoch, 09.12.2020 | 19:00 - 20:20 Uhr | Yin Yoga | Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 07:30 - 08:20 Uhr | Functional | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 08:30 - 09:20 Uhr | Stabilisation | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 09:00 - 09:50 Uhr | Bodyworkout | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 09:30 - 10:20 Uhr | 60+ | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 10:30 - 11:30 Uhr | Energy Dance | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 12:15 - 13:05 Uhr | Rücken-Fit | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | ab 16:00 Uhr | Adventskalender für Kinder | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 17:00 - 18:00 Uhr | Rückenfit | Katrin | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |

| | | | | | |
|------------------------|-------------------|-------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Donnerstag, 10.12.2020 | 17:00 - 18:15 Uhr | Hatha-Yoga (Fortgeschrittene) | Paula | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 17:30 - 18:20 Uhr | Pilates | Antje | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 17:30 - 18:30 Uhr | Flow Yoga | Okka | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | ab 18:00 Uhr | Adventskalender Challenge | Julia&Jessica | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender-challenge/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 18:15 - 19:15 Uhr | Zumba | Tinka + Anna | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 18:30 - 19:10 Uhr | Tabata | Antje | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 18:30 - 19:20 Uhr | Full-Bodyworkout | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | Yoga Gymnastik | Andrea | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | LIVE Myo-Fasziale Gymnastik | Christina | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 19:00 - 20:00 Uhr | Zumba | Alex | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Donnerstag, 10.12.2020 | 19:15 - 20:15 Uhr | Stabile Mitte | Anna + Tinka | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 08:00 - 08:50 Uhr | Yogilates | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 09:00 - 09:20 Uhr | Bauchworkout | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 09:00 - 10:20 Uhr | Yoga-Schlüssel | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 09:30 - 10:20 Uhr | Bodyworkout | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 10:00 - 11:00 Uhr | Zumba | Alex | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 10:30 - 11:20 Uhr | Fit-Mix mit Baby | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | ab 16:00 Uhr | Adventskalender für Kinder | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 16:00 - 16:45 Uhr | Ballett - 4-5 Jahre | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 16:00 - 16:50 Uhr | Stabilisation/Yogilates | Rika/Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 17:00 - 17:45 Uhr | Ballett - 6-7 Jahre | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 17:00 - 17:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Levent | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 17:00 - 17:50 Uhr | BBP/Yoga | Rika/Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 17:00 - 18:00 Uhr | Energy Dance | Karen | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Freitag, 11.12.2020 | ab 18:00 Uhr | Adventskalender Challenge | Julia&Jessica | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender-challenge/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Yin Yoga | Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 18:00 - 18:50 Uhr | Strong Nation Workout | Sarah | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | VIVADANCE für ALLE | Celina | VfL Lüneburg | http://www.vfl-lueneburg.de/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 18:30 - 19:30 Uhr | LIVE BauchBeinePo | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Freitag, 11.12.2020 | 19:00 - 20:15 Uhr | Abendyoga | Sarah | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ |
| Samstag, 12.12.2020 | ab 16:00 Uhr | Adventskalender für Kinder | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender/ |
| Samstag, 12.12.2020 | ab 18:00 Uhr | Adventskalender Challenge | Julia&Jessica | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender-challenge/ |
| Sonntag, 13.12.2020 | ab 16:00 Uhr | Adventskalender für Kinder | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender/ |
| Sonntag, 13.12.2020 | ab 18:00 Uhr | Adventskalender Challenge | Julia&Jessica | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/adventskalender-challenge/ |

Jederzeit abrufbar

| Bereich | Uhrzeit | Angebot | Übungsleiter | Verein | Verlinkung Vereinshomepage | Verlinkung Workout-Video |
|--------------|-----------------|-------------------------------------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fitness | rund um die Uhr | Alltags-Fun-Workout | Elena | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=izDDJHFeoE |
| Fitness | rund um die Uhr | Alternativübungen für den Kraftzirkel | Max | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=aMR_37I8t24 |
| Fitness | rund um die Uhr | Athletik #lang und #hard | Max | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=8YT1d8mg-tk |
| Fitness | rund um die Uhr | Basic Workput | 96-Trainerteam | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=5HEqAYkGjY |
| Fitness | rund um die Uhr | Bauch & Körperspannung | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=dahHGIBvPno |
| Fitness | rund um die Uhr | Bauch & Nacken | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=8gtZ5_LZ8x4 |
| Fitness | rund um die Uhr | Beine | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=85BvJH57w6M |
| Fitness | rund um die Uhr | Beine + Ausdauer & Rücken + Stabilisation | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=D2EIAHhMD_w |
| Fitness | rund um die Uhr | Beine + Stabilisation & Ausdauer + Bauch | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=fpyl5eukoc |
| Fitness | rund um die Uhr | Beintraining für Beginner | Max | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=Yu1jx8JXc |
| Fitness | rund um die Uhr | Beweglichkeitsverbesserung | Steffi und Ricarda | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/rollkbew1vfl |
| Fitness | rund um die Uhr | Brust & Rücken | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=aZC7MsR99yk |
| Fitness | rund um die Uhr | Couple-Workout | Elena & Daniel | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=10U0f2X-lb4 |
| Fitness | rund um die Uhr | Familienworkout | 96-Trainerteam | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=ODQNR_JETQw |
| Fitness | rund um die Uhr | Intro & Brust | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=ODQNR_JETQw |
| Fitness | rund um die Uhr | Kraft - Intensiv | Max | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=fsJsoiUvN8 |
| Fitness | rund um die Uhr | Kraft für Beginner | Max | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=5WhkMrMrgRw |
| Fitness | rund um die Uhr | Pilates 1 | Wiebke | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/pilates1vfl |
| Fitness | rund um die Uhr | Rücken | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=WkVqf0c6s |
| Fitness | rund um die Uhr | Schultern & Trizeps + Brust | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=Z_tWgQK-s |
| Fitness | rund um die Uhr | Schultern & Waden | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=7yGd9UnGwO4 |
| Fitness | rund um die Uhr | TabaPower vom 11.11.2020 | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Fitness | rund um die Uhr | TabaPower vom 11.11.2020 | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Fitness | rund um die Uhr | Tabata für Anfänger 1 | Charly | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/tabaf1vfl |
| Fitness | rund um die Uhr | Tabata für Fortgeschrittene 1 | Charly | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/tabafort1vfl |
| Groupfitness | rund um die Uhr | Bauch Beine Po - Beginner | Daniel | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=pWpZxsP2Xg&feature=youtu.be |

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------|------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Groupfitness | rund um die Uhr | Bauch, Beine, Po - Fortgeschrittene | Daniel | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=wZ21NzW46QM |
| Groupfitness | rund um die Uhr | Bauch, Beine, Po - Experten | Daniel | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=oH01UFAqA3Y |
| Groupfitness | rund um die Uhr | BBP Nikolaus-Spezial vom 04.12.2020 | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Groupfitness | rund um die Uhr | BBP vom 13.11.2020 | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Groupfitness | rund um die Uhr | BBP vom 26.11.2020 | Kira | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Groupfitness | rund um die Uhr | Faszientraining mit Ball und Rolle | Elena | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=B6kEZbK0gGY |
| Jumping Fitness | rund um die Uhr | Jumping Fitness vom 9.11.2020 | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Jumping Fitness | rund um die Uhr | Jumping Fitness vom 16.11.2020 | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Jumping Fitness | rund um die Uhr | Jumping Fitness vom 23.11.2020 | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Jumping Fitness | rund um die Uhr | Jumping Fitness vom 30.11.2020 | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Yoga / Entspannung | rund um die Uhr | Entspannungsreise | Elena | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=J4x8ktzn0tA |
| Yoga / Entspannung | rund um die Uhr | QiGong vom 27.11.2020 | Judith | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| spez. Rollkunstlauf | rund um die Uhr | Rollkunstlauf Drehsprünge | Steffi und Ricarda | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/rollkreh1vfl |
| spez. Rollkunstlauf | rund um die Uhr | Rollkunstlauf Piruetten | Steffi und Ricarda | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/rollkpir1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Alternativübungen für den Beweglichkeitszirkel | Daniel | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=Lzf5f5HY5lg |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Alternativübungen zum Stabilisationszirkel | Elena | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=TryxQhFT6LU |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Hockergymnastik | Ursel | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/hocker1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Koordination für Lehrlinge | Daniel | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=RzQtoNtgBYg |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Mobility für Beginner | Katja | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=hdHIKR1JMgo |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Rückenfit für Beginner | Elena | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://youtu.be/Ek-3XBR04QM |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Rückenfit für Fortgeschrittene | Elena | Hannover 96 e.V. | https://www.hannover96.de/verein/aktuelles-news.html | https://www.youtube.com/watch?v=I3HTQ8rrbw |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | RückenFit vom 1.12.2020 | Kerstin | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | RückenFit vom 25.11.2020 | Petra | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Schulter-Nacken | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/sn1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Stretching | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/stretching1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinyurl.com/wsgym1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Wirbelsäulengymnastik vom 3.12.2020 | Judith | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |