



- Montag**
09:00 Uhr
Pilates
Michaela Roth | Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/82846581500?pwd=MHpFdXVnV2JaMEgxUGlvZTIHOUFaQT09>
Meeting-ID: 828 4658 1500 | Kenncode: 603089
- Dienstag**
16:15 Uhr
Zumba® kids
Nina Knop | Zoom)
<https://us04web.zoom.us/j/77440792273?pwd=NUtYVVdyN01PUGdGbk9WWmFOZmVSUT09>
Meeting-ID: 774 4079 2273 | Kenncode: ZUMBARTV
- Dienstag**
19:00 Uhr
Zumba® ab 12 Jahren
Nicole Cremer | Zoom)
<https://us02web.zoom.us/j/89297609866?pwd=ZDRQaHZiamlZeFpWaXMOdDg3NWx6QT09>
Meeting-ID: 892 9760 9866 | Kenncode: ZumbaRTV
- Mittwoch**
10:00 Uhr
Pilates
Michaela Roth | Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/81372758684?pwd=Mk5pSENjeHNzejVRNGlGYmdDL0YzUT09>
Meeting-ID: 813 7275 8684 | Kenncode: 016256
- Mittwoch**
18:30 Uhr
Handball +B-Jugend
Tim Boretius | Zoom
<https://uni-wuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmG5ZlVrQT09>
Meeting-ID: 928 7236 7932 | Kenncode: RTV-1861
- Mittwoch**
18:30 Uhr
Training mit dem eigenen Körper | Männer/Jungs ab 16 Jahren
Tim Boretius | Zoom
<https://uni-wuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmG5ZlVrQT09>
Meeting-ID: 928 7236 7932 | Kenncode: RTV-1861

Mittwoch 19:00 Uhr	Bodyfit mit Spaß für Mädels zwischen 12 und 16 Jahren Ela Gradante Skype https://join.skype.com/njztpep4cQS
Donnerstag 09:00 Uhr	Entspannter Rücken Diana Czapkowski GotoMeeting https://global.gotomeeting.com/join/338269205 Kenncode: 338-269-205)
Donnerstag 10:00 Uhr	Beckenboden Training Diana Czapkowski GotoMeeting https://global.gotomeeting.com/join/851413061 Kenncode: 851-413-061)
Donnerstag 18:00 Uhr	Handball Tim Boretius Zoom https://uni-wuppertal.zoom.us/j/92872367932?pwd=NnQyeGJDbXpSaWZEB2p4NmG5ZlVrQT09 Meeting-ID: 928 7236 7932 Kenncode: RTV-1861
Donnerstag 19:30 Uhr	Training mit dem eigenen Körper Frauen/Mädchen ab 16 Jahren Thomas Skype https://join.skype.com/dLmcVHeeaLjg
i.d.R. Samstag 11:00 Uhr	Ganzkörper-Workout mit guter Musik kontakt: ma.dudde@t-online.de Link und Videos werden einzeln versendet
Sonntag 13:00 Uhr	Zumba ® ab 12 Jahren Nicole Cremer Zoom https://us02web.zoom.us/j/3805509576?pwd=c2hQWjh6QisrV0RQNE9HQ2VNeW02dz09 Meeting-ID: 380 550 9576 Kenncode: ZumbaRTV
ohne festen Termin	Capoeira 2 - 3x pro Woche Steve Zoom https://www.facebook.com/steve.rasgus/
Tägliche Challenges	Judo Philip Mähler judo@remscheider.tv
2 Termine pro Woche	Kickboxen in Planung Mike Höfer Zoom https://www.facebook.com/mike.hofer.7