

Größter Sport-Online-Anbieter Niedersachsens

| Tag, Datum | Uhrzeit | Angebot | Übungsleiter | Verein | Verlinkung |
|----------------------|-------------|----------------------------------|-------------------|----------------------|--|
| Montag, 22.02.2021 | 06:15-06:35 | Wake-up Gymnastik | Katrin | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Montag, 22.02.2021 | 08:30-09:50 | Vinvasa Yoga | Daniela | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 09:20-10:20 | Damen Fit | Roberto | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Montag, 22.02.2021 | 10:00-11:20 | Yin Yoga | Daniela | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 10:15-11:15 | Wirbelsäulengymnastik | Kathrin | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Montag, 22.02.2021 | 11:00-11:50 | Wirbelsäulengymnastik | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 12:00-12:45 | Fit Mix | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 16:00-16:45 | Sportstunde 6-11 Jahre | Rica | MTV Wolfenbüttel | Video-Bibliothek MTV - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Montag, 22.02.2021 | 17:00-17:30 | Kindertanzen, ab 3 Jahren | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 17:00-17:45 | Smovey | Monika | MTV Wolfenbüttel | Video-Bibliothek MTV - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Montag, 22.02.2021 | 17:00-17:50 | Wirbelsäulengymnastik | Daniela | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 17:00-17:50 | Wirbelsäulengymnastik | Mike | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Montag, 22.02.2021 | 17:30-18:30 | Ballett - Niveau Mittel | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Montag, 22.02.2021 | 18:00-18:50 | Fit Mix | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 18:00-18:50 | Yogilates | Daniela | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 18:00-18:50 | Tabata Style | Nadine | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Montag, 22.02.2021 | 18:00-19:00 | Flow Yoga | Okka | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Montag, 22.02.2021 | 18:00-19:00 | ZUMBA | Tanni&Lisa | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Montag, 22.02.2021 | 19:00-19:50 | Hula Hoop Fitness | Daniela | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 19:00-19:50 | Power Intervall | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Montag, 22.02.2021 | 19:00-20:00 | Energy Dance Rücken | Amke | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Montag, 22.02.2021 | 19:00-20:00 | Yoga und Pilates | Birgit | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Montag, 22.02.2021 | 19:00-20:15 | Hatha Yoga | Josephin | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Montag, 22.02.2021 | 20:10-21:10 | Yoga | Amke | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| | | | | | |
| Dienstag, 23.02.2021 | 06:15-06:35 | Wake-up Gymnastik | Katrin | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Dienstag, 23.02.2021 | 08:30-09:20 | BBP | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 09:30-10:20 | 60+ | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 09:30-10:20 | Stretch & Relax | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 09:30-10:30 | Wirbelsäulengymnastik | Katrin | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Dienstag, 23.02.2021 | 10:00-11:00 | Wirbelsäulengymnastik | Petra | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 14:00-15:00 | Spiel, Spaß und Tanz (6-9 Jahre) | Linda | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Dienstag, 23.02.2021 | 16:00-16:45 | Kinderturnen 3-6 Jahre | Marcel | MTV Wolfenbüttel | LIVE-Kurse - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Dienstag, 23.02.2021 | 16:00-17:00 | Gymnastik & Tanz 7-14 Jahre | Fritzi | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 16:30-17:30 | Ballett - Niveau Fortgeschritten | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 17:00-17:50 | Dance for Fun | Fritzi | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 17:00-17:50 | Pilates | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 17:00-17:50 | Stretching | Vera | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Dienstag, 23.02.2021 | 17:30-18:30 | Wirbelsäulengymnastik | Judith | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 18:00-18:50 | Bodyworkout | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 18:00-18:50 | Functional | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 18:00-18:50 | Allround Fitness | Vera | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Dienstag, 23.02.2021 | 18:00-19:00 | Pilates | Sonja | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Dienstag, 23.02.2021 | 18:30-19:30 | Lady Power | Valentina | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Dienstag, 23.02.2021 | 18:30-19:30 | TabaPower | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Dienstag, 23.02.2021 | 19:00-20:00 | Yoga | Sonja | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Dienstag, 23.02.2021 | 19:00-20:00 | Rock that fight | Alexandra | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Dienstag, 23.02.2021 | 19:00-20:15 | H.I.T. | Anna | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Dienstag, 23.02.2021 | 19:30-21:00 | Vinvasa Yoga | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| | | | | | |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 06:15-06:35 | Wake-up Gymnastik | Katrin | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 08:00-09:00 | Deep Body | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 09:00-10:00 | Früh-Sport | Kathrin | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 09:00-10:20 | Yin Yoga | Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 12:15-13:05 | Rücken-Fit | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 16:00-16:45 | Kinderturnen 3-6 Jahre | Kira | MTV Wolfenbüttel | Video-Bibliothek MTV - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 16:15-16:45 | Powerkids (6-10 Jahre) | Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 16:30-17:20 | Latinworkout | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 17:00-17:50 | Wirbelsäulengymnastik | Mike | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 17:00-17:50 | Yoga meets Pilates | Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 17:30-18:20 | Bodyworkout | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 18:00-18:50 | Stabilisation | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 18:00-18:50 | Intervalltraining | Laura | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 18:00-19:00 | BBP | Husein | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 18:00-19:00 | Step | Christina/Kerstin | MTV Wolfenbüttel | Video-Bibliothek MTV - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 18:30-19:30 | Fit durchs Jahr | Valentina | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 18:30-19:50 | Yin Yoga | Nadine | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 19:00-19:50 | Energy Dance | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 19:00-20:00 | Ski-Gymnastik | Judith | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 19:00-20:15 | Yoga Flow | Paula | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Mittwoch, 24.02.2021 | 19:00-21:00 | Hip Hop | Husein | VfL Lüneburg | www.vfl-lueneburg.de |

| | | | | | |
|------------------------|-------------|---------------------------|--------------|----------------------|--|
| Donnerstag, 25.02.2021 | 06:15-06:35 | Wake-up Gymnastik | Katrin | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 07:30-08:20 | Functional | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 08:30-09:20 | Stabilisation | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 09:00-09:50 | Bodyworkout | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 09:30-10:20 | 60+ | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 10:00-11:00 | Bewegtes Tai chi | Roberto | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 10:30-11:30 | Energy Dance | Corinna | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 11:00-12:30 | QiGong | Judith | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 15:45-16:45 | Homeworkout (10-14 Jahre) | Olga | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 16:00-16:30 | Bewegungsraketen | Marleen | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 16:00-16:45 | Kindertanz 2-8 Jahre | Eva | MTV Wolfenbüttel | Video-Bibliothek MTV - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 17:00-17:45 | Yogilates | Sassi | MTV Wolfenbüttel | Video-Bibliothek MTV - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 17:00-17:50 | Fit-Mix | Marleen | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 17:00-18:15 | Hatha-Yoga | Josephin | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 17:30-18:20 | Pilates | Antje | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 17:30-18:30 | Flow Yoga | Okka | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 18:00-19:00 | ZUMBA | Sandra | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 18:00-19:15 | Zumba | Tinka & Anna | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 18:30-19:20 | Deep Body | Andrea | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 18:30-19:10 | Tabata | Antje | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 18:30-19:30 | Yoga Gymnastik | Andrea | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 19:00-20:00 | Jumping Fitness | Anna | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 19:00-20:00 | Zumba | Alexandra | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Donnerstag, 25.02.2021 | 19:15-20:15 | Stretch & Relax | Anna & Tinka | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Freitag, 26.02.2021 | 06:15-06:35 | Wake-up Gymnastik | Katrin | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Freitag, 26.02.2021 | 08:00-08:50 | Yogilates | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 09:00-10:20 | Yoga-Schlüssel | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 09:00-09:35 | Bauchworkout | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 09:45-10:35 | Fit-Mix | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 10:00-11:00 | Zumba | Alexandra | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Freitag, 26.02.2021 | 10:00-11:00 | Pilates | Iris | MTV Wolfenbüttel | LIVE-Kurse - Homesports Herzlich willkommen beim MTV Wolfenbüttel (mtv-wolfenbuettel.de) |
| Freitag, 26.02.2021 | 10:30-11:20 | Fit-Mix mit Baby | Dani | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 15:30-16:30 | Fit ins Wochenende | Kathrin | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 16:00-16:50 | Stabilisation | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 16:00-16:45 | Ballett - 4-5 Jahre | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 17:00-17:45 | Ballett - 6-7 Jahre | Daniela | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/live-videos/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 17:00-17:50 | Wirbelsäulengymnastik | Mika | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Freitag, 26.02.2021 | 17:00-18:00 | BBP | Rika | MTV Braunschweig | https://www.mtv-bs.de/de/sport/Buchungsmodul-Kurse/ |
| Freitag, 26.02.2021 | 17:00-18:00 | Energy Dance | Karen | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Freitag, 26.02.2021 | 18:00-18:50 | Strong Nation Workout | Sarah | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Freitag, 26.02.2021 | 18:30-19:30 | Flamenco | Beate | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |
| Freitag, 26.02.2021 | 19:00-20:15 | Abendyoga | Sarah | Eintracht Hildesheim | https://www.eihi.de/#1610955146331-c67c4843-8913 |
| Sonntag, 28.02.2021 | 11.30-12.30 | Zumba | Iris | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de |

Jederzeit abrufbar

| | | | | | | |
|---------|-----------------|---|--------------------|------------------------------------|---|---|
| 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=izDDIHFeoE4 |
| 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_37l8t24 |
| 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=BYT1d8mg-ik |
| 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=wSHEqAqGjY |
| 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=dahHGivPno |
| 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=BqtZS_1Z8kA |
| Fitness | rund um die Uhr | Beine | Maxi & Florian | Eintracht Hildesheim von 1861 e.V. | https://www.eihi.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=85BvJHs7w6M |
| 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=DzEIAHMD_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=fyvjSeuKokg |
| 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=YtUjx8Xkc |
| Fitness | rund um die Uhr | Beweglichkeitsverbesserung | Steffi und Ricarda | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.com/rollkbewlvfl |
| 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=a2CTMsR99yk |
| 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=10UOf2X-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=0RC9NhtRQw |
| 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=0DONR_JETto |
| 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=stfsjsouUVn8 |
| 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=WhkMrMrgRw |
| Fitness | rund um die Uhr | Pilates 1 | Wiebke | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.com/pilateslvfl |
| Fitness | rund um die Uhr | Pilates Teil 3 | Wiebke | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=T8-IGlMtl1=45s |
| Fitness | rund um die Uhr | Pilates Teil 4 | Wiebke | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=0RmcNmbrc6U |
| 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_ITWqVQK-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=7vGd9JnGwO4 |
| Fitness | rund um die Uhr | Step Workout | Christina | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Fitness | rund um die Uhr | TabaPower | 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 | 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://tinurl.com/taban1vfl |

| | | | | | | |
|--------------------|-----------------|--|--------------------|--------------------|---|---|
| Fitness | rund um die Uhr | Tabata für Fortgeschrittene 1 | Charly | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.com/tabafortg1vfl |
| Groupfitness | rund um die Uhr | Bauch Beine Po | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=iNeeSN0Keh8 |
| 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=oH01UFaA3Y |
| 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 | Body Workout | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=HepOnZNeNU |
| 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=B6keZbK9Gy |
| Groupfitness | rund um die Uhr | Intervalltraining | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=hC6EgFka_E |
| Groupfitness | rund um die Uhr | Rücken-Fit | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=1Vn04tYeQUg |
| 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/ |
| 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/ |
| 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=J4x8ktn0TA |
| 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/ |
| Yoga / Entspannung | rund um die Uhr | Tai Chi | Uwe | VfL Lüneburg | www.vfl-lueenburg.de | https://www.youtube.com/watch?v=sjCJa2l990 |
| spez. Rolkunstlauf | rund um die Uhr | Rolkunstlauf Drehsprünge | Steffi und Ricarda | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.com/rollkudreh1vfl |
| spez. Rolkunstlauf | rund um die Uhr | Rolkunstlauf Piruetten | Steffi und Ricarda | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.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=Lrff5HY5Jg |
| 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=TryxQhT6LU |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Ball-Gymnastik | Christina | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Gymnastik | Doris | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=iy0OpsYvAs |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Gymnastik für Jedermann | Doris | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=IfQ206HnAYs |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Hockergymnastik | Ursel | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.com/hocker1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Hockergymnastik | Bastian | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| 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=RzQtoNteBYg |
| 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=hdHlKRlUMgo |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Myo-Fasziale Gymnastik | Christina | MTV Wolfenbüttel | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/ | https://www.mtv-wolfenbuettel.de/de/news/online-sport/ |
| 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=jB3HTQBrrbw |
| 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://tinurl.com/sn1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Stretching | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.com/stretching1vfl |
| Gesundheitssport | rund um die Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Claudia | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://tinurl.com/wsygm1vfl |
| 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/ |
| Tanzen | rund um die Uhr | Gute-Laune-Tanzen | Karin | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=53YxYwPSB8g |
| Tanzen | rund um die Uhr | Line Dance Black Coffee | Martina | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=IDF82-guWgs |
| Tanzen | rund um die Uhr | Line Dance Boot Scootin Boogie | Martina | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=79-J6QPqBHQ |
| Tanzen | rund um die Uhr | Line Dance Canadian Stomp | Martina | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=i5KonsfaCw |
| Tanzen | rund um die Uhr | Line Dance Little Rumba | Martina | VfL Wolfsburg e.V. | https://www.vfl-wob.de/ | https://www.youtube.com/watch?v=i4001RkHgSk&t=3s |