



## Fit und Gesund



### Die ganze Woche in Bewegung beim TSV Vineta Audorf

Trainingsplan für **Halle**, **draußen** und **Online**, das läuft weiterhin über die Software "Zoom" mit der ID 418-344-6107 und dem Meeting-Passwort.

Die **Online** Stunden finden parallel auch in der Halle statt.

Informationen: [www.tsv-vineta-audorf.de/Sparte/Fit & Gesund](http://www.tsv-vineta-audorf.de/Sparte/Fit & Gesund) oder TSV Vineta App

*Alle Stunden finden -soweit nicht anders angegeben - in der Halle  
auf der Sortanlage (zum Sportplatz 1) statt.*

<u>Montag:</u>	09:00 - 10:00	<b>Fit in die Woche</b>	mit Maren Sch.
	14:30 - 15:45	<b>Herzsportgruppe 1</b>	mit Kathrin
	16:00 - 17:15	<b>Herzsportgruppe 2</b>	mit Kathrin
	17:30 - 18:30	<b>Pilates</b>	mit Silke
	18:45 - 19:45	<b>Step Aerobic</b>	mit Kathrin und Maren M.
	20:00 - 21:00	<b>Rückenfit</b>	mit Kathrin
<u>Dienstag:</u>	09:15 - 10:15	<b>Rückenfit, Gruppe 1</b>	mit Kathrin
	09:00 - 09:30	<b>Drums Alive</b> jeden 1.Dienstag im Monat	mit Kathrin
	10:30 - 11:30	<b>Rückenfit Gruppe 2</b>	mit Kathrin
	16:30 - 17:30	<b>Zumba Gold</b>	mit Marion Sch.
	18:00 - 19:00	<b>Tabata</b>	mit Kathrin
<u>Mittwoch:</u>	09:00 - 10:00	<b>GymAktiv im Grünen Gruppe 1</b>	mit Maren Sch.
	10:15 - 11:15	<b>GymAktiv im Grünen Gruppe 2</b>	mit Maren Sch.
	16:30 - 17:30	<b>Outdoor Lauf-Workout Gruppe 1</b>	mit Kathrin und Marion F.
	17:45 - 18:45	<b>Outdoor Lauf-Workout Gruppe 2</b>	mit Kathrin und Marion F.
	19:00 - 20:00	<b>Männer Fit - For Men Only</b>	mit Kathrin und Marion F.
<u>Donnerstag:</u>	17:30 - 18:30	<b>Pilates</b>	mit Silke
	18:45 - 19:45	<b>BBP</b>	Maren M., Lara, Marion F.
	19:00 - 20:00	<b>Yoga</b> (Gemeindehaus)	mit Silke und Lisa
<u>Freitag:</u>	09:00 - 10:00	<b>Workout</b>	mit Maren M.