



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%20Gesund) oder TSV Vineta App
oder bei Kathrin Wendland: 04331-91895 - kathi-dirki@online.de

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

Plan ab 02.08.2021 bis zu den Herbstferien

<u>Montag:</u>	09:00 - 10:00	Fit in die Woche	mit Maren Sch.
	14:30 - 15:45	Herzsportgruppe 1 draußen oder Halle	mit Kathrin
	16:00 - 17:15	Herzsportgruppe 2 draußen oder Halle	mit Kathrin
	17:30 - 18:30	Pilates	mit Silke
	18:45 - 19:45	Zumba	mit Vanessa
	20:00 - 21:00	Rückenfit	mit Kathrin
<u>Dienstag:</u>	09:15 - 10:15	Rückenfit	mit Kathrin
	09:00 - 09:30	Drums Alive jeden 1. im Monat	mit Kathrin
	16:30 - 17:30	Zumba Gold	mit Marion Sch.
	18:00 - 19:00	Tabata jeden 1. und 3. im Monat	mit Kathrin
	18:00 - 19:00	Functional Training jeden 2. und 4. im M.	mit Kathrin
<u>Mittwoch:</u>	09:00 - 10:00	GymAktiv im Grünen Gruppe 1	mit Maren Sch.
	16:30 - 17:30	Outdoor Lauf-Workout Gr. 1	mit Kathrin und Lara
	17:45 - 18:45	Outdoor Lauf-Workout Gr. 2	mit Kathrin und Lara
	19:00 - 20:00	Männer Fit draußen oder Halle	mit Kathrin und Marion F.
<u>Donnerstag:</u>	17:30 - 18:30	Pilates	mit Silke
	18:45 - 19:45	BBP jeden 1. und 3. im Monat	mit Maren M.
	18:45 - 19:45	Tabata jeden 2. und 4. im Monat	mit Lara
	19:00 - 20:00	Yoga (Gemeindehaus)	mit Silke und Lisa
<u>Freitag:</u>	09:00 - 10:15	Step&Workout	mit Maren M. und Kathrin
	10:30 - 11:30	Yoga	mit Lisa