



Fit und Gesund



Die ganze Woche in Bewegung
beim TSV Vineta Audorf

Trainingsplan ab 18.10.21

Informationen: [www.tsv-vineta-audorf.de/Sparte/Fit & Gesund](http://www.tsv-vineta-audorf.de/Sparte/Fit%20Gesund) oder TSV Vineta App
und bei Kathrin Wendland 043331/91895 oder kathi-dirki@online.de

Alle Stunden finden -soweit nicht anders angegeben - in der Halle statt

Montag:	09:00 - 10:00	Fit in die Woche	mit Maren Sch.
	14:30 - 15:45	Herzsportgruppe 1	mit Kathrin
	16:00 - 17:15	Herzsportgruppe 2	mit Kathrin
	17:30 - 18:30	Pilates	mit Silke
	18:45 - 19:30	Zumba	mit Marion F.
	19:45 - 20:45	Rückenfit	mit Kathrin
Dienstag:	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	mit Kathrin
Mittwoch:	09:00 - 10:00	In Balance	mit Maren Sch.
	10:00 - 10:30	Entspannung	mit Maren Sch.
	15:45 - 16:30	Zumba Kids 6 -11 J. ab 3. November	mit Vanessa
	18.45 - 19:45	StepAerobic	mit Maren M. und Kathrin
	20:00 - 21:00	Männer Fit	mit Kathrin und Marion F.
Donnerstag:	17:30 - 18:30	Pilates	mit Silke
	18:45 - 19:45	BBP	mit Marion F.
	19:00 - 20:00	Yoga (Gemeindehaus)	mit Silke und Dagmar
Freitag:	09:00 - 10:15	Step&Workout	mit Maren M.