



Fit und Gesund

Die ganze Woche in Bewegung
beim TSV Vineta Audorf



Trainingsplan für **Halle** 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
und bei Kathrin Wendland 04331/91895 oder kathi-dirki@online.de

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

Plan ab 14.01.2022

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.
	20:00 - 21:00	Rückenfit	mit Kathrin
Dienstag:	09:15 - 10:15	Rückenfit	mit Kathrin
	09:00 - 09:30	Drums Alive jeden 1. im Monat	mit Kathrin
	18:00 - 19:00	Tabata	mit Kathrin
Mittwoch:	09:00 - 10:30	In Balance und Entspannung	mit Maren Sch.
	15:45 - 16:45	Zumba Kids 6 - 11Jahre	mit Vanessa
	18:45 - 19:45	StepAerobic	mit Kathrin und Maren M.
	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 im Gemeindehaus	mit Silke und Dagmar
Freitag:	09:15 - 10:15	Workout	mit Maren M.