



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%20&%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 04.05.2022

<u>Montag:</u>	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
	19:45 - 20:45	Rückenfit	mit Kathrin
<u>Dienstag:</u>	09:00 - 10:00	Rückenfit	mit Kathrin
	09:00 - 09:30	Drums Alive jeden 1. im Monat	mit Kathrin
	16:00 - 17:00	Sitzgymnastik in der Aula der Schule NEU	mit Kathrin und Maren M.
	18:00 - 19:00	Tabata	mit Kathrin
<u>Mittwoch:</u>	09:00 - 10:00	Gym Aktiv im Grünen	mit Maren Sch.
	15:45 - 16:45	Zumba Kids 6 -11Jahre	mit Vanessa
	17:30 - 18:30	Outdoor Lauf&Workout	mit Lara und Kathrin
	18:30 - 19:15	Hula Hoop Workout NEU	mit Maren M. und Kathrin
	19:30 - 20:30	Männer Fit	mit Kathrin und Marion
<u>Donnerstag:</u>	17:30 - 18:30	Yoga NEU	mit Silke und Dagmar
	18:45 - 19:45	BBP	mit Marion
	18:45 - 19:45	Tabata jeden 1. im Monat	mit Marion
<u>Freitag:</u>	09:00 - 10:00	Workout	mit Maren M.
	09:00 - 10:15	StepAerobic&Workout jeden1. im Monat	mit Maren M.