



# Fit und Gesund

## Die ganze Woche in Bewegung beim TSV Vineta Audorf



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](mailto:kathi-dirki@online.de)

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

Plan ab 28.11.2022

<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>Zumba</b> <b>NEU wieder 60 Min.</b>	mit Marion, Vanessa u. Martina
	20:00 - 21:00	<b>Rückenfit</b>	mit Kathrin
<u>Dienstag:</u>	09:00 - 10:00	<b>Rückenfit</b>	mit Kathrin
	09:00 - 09:30	<b>Drums Alive</b> jeden 1. im Monat	mit Kathrin
	16:00 - 17:00	<b>Sitzgymnastik</b> in der Aula der Schule	mit Kathrin und Maren M.
	18:00 - 19:00	<b>Tabata</b>	mit Kathrin
<u>Mittwoch:</u>	09:00 - 10:00	<b>In Balance</b>	mit Maren Sch.
	15:45 - 16:45	<b>Zumba Kids</b> 6 -11Jahre	mit Vanessa
	18:45 - 19:45	<b>StepAerobic</b>	mit Maren M. und Kathrin
	20:00 - 21:00	<b>Männer Fit</b>	mit Kathrin und Marion
<u>Donnerstag:</u>	17:30 - 18:30	<b>Yoga</b>	mit Silke und Dagmar
	18:45 - 19:45	<b>BBP</b>	mit Marion
	18:45 - 19:45	<b>Tabata</b> jeden 1. im Monat	mit Marion
<u>Freitag:</u>	09:00 - 10:00	<b>Workout</b>	mit Maren M.
	09:00 - 10:15	<b>StepAerobic&amp;Workout</b> jeden 1. im Monat	mit Maren M.
	15:00 - 16:00	<b>Zumba Gold</b> <b>NEU</b>	mit Martina