



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

Alle Stunden finden -soweit nicht anders angegeben - in der Halle
auf der Sportanlage, zum Sportplatz 1, statt.

Plan ab 01.11.2023

<u>Montag:</u>	09:00 - 10:00	Fit in die Woche	mit Maren S.
	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 - 19:45	Zumba	mit Martina und Vanessa
	20:00 - 21:00	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 kleinen Halle der Schule	mit Kathrin und Maren M.
	16:45 - 17:45	Zumba Gold	mit Martina
	18:00 - 19:00	Tabata & Intervalltraining	mit Kathrin
<u>Mittwoch:</u>	09:00 - 10:00	In Balance	mit Maren S.
	10:00 - 10:30	Beckenbodentraining	mit Maren S.
	15:45 - 16:45	Zumba Kids 6 -11Jahre	mit Vanessa
	18.45 - 19:45	StepAerobic oder Step&Workout	mit Kathrin und Lara
	20:00 - 21:00	Männer Fit	mit Kathrin und Marion
<u>Donnerstag:</u>	17:30 - 18:30	Yoga	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.