

# DIE GANZE WOCHEN IN BEWEGUNG



## Sportplan ab 01.01.2024

<b>Montag:</b>	09:00 - 10:00	<b>Fit in die Woche</b>	mit Maren S.
	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>	mit Martina und Vanessa
	20:00 - 21:00	<b>Rückenfit</b>	mit Kathrin
<b>Dienstag:</b>	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> kleine Halle Schule	mit Kathrin und Maren M.
	16:45 - 17:45	<b>Zumba Gold</b>	mit Martina
	18:00 - 19:00	<b>Tabata &amp; Intervalltraining</b>	mit Kathrin
<b>Mittwoch:</b>	09:00 - 10:00	<b>In Balance</b>	mit Maren S.
	10:00 - 10:30	<b>Beckenbodentraining</b>	mit Maren S.
	15:45 - 16:45	<b>Zumba Kids</b> 6 - 11Jahre	mit Vanessa
	18.45 - 19:45	<b>StepAerobic</b> oder <b>Step&amp;Workout</b>	mit Kathrin und Lara
	20:00 - 21:00	<b>Männer Fit</b>	mit Kathrin und Marion
<b>Donnerstag:</b>	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
<b>Freitag:</b>	09:00 - 10:00	<b>Workout</b>	mit Maren M.
	15:00 - 16:00	<b>Tanzmäuse</b> 3 - 6 Jahre, NEU ab 19.1.	mit Svea

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

Informationen: [www.tsv-vineta-audorf.de/Sparte/Fit & Gesund](http://www.tsv-vineta-audorf.de/Sparte/Fit%20&%20Gesund)  
und bei Kathrin Wendland 04331/91895 oder  
[kathrin.wendland@tsv-vineta-audorf.de](mailto:kathrin.wendland@tsv-vineta-audorf.de)

