

DIE GANZE WOCHE IN BEWEGUNG



Sportplan ab 07.10.2024

Montag:	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
Dienstag:	09:00 - 10:00	Rückenfit	mit Kathrin
	16:00 - 17:00	Sitzgymnastik kleine Halle Schule	mit Kathrin und Maren M.
	16:45 - 17:45	Zumba Gold	mit Martina
	18:00 - 19:00	Tabata & Intervalltraining	mit Kathrin
Mittwoch:	09:00 - 10:00	In Balance	mit Maren S.
	10:00 - 10:30	Beckenbodentraining	mit Maren S.
	15:00 - 15:45	Tanzmäuse 3 - 6 Jahre	mit Svea
	15:45 - 16:45	Zumba Kids	mit Vanessa
	18:45 - 19:45	Step Aerobic jeden 1. u. 3. im Monat	mit Kathrin
	18:45 - 19:45	Stabilisationstraining jeden 2. u. 4.	mit Lara
	20:00 - 21:00	Männer Fit	mit Kathrin und Marion
Donnerstag:	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
Freitag:	09:00 - 10:00	Workout	mit Maren M.

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

