

DIE GANZE WOCHE IN BEWEGUNG



Herbstferienprogramm 2025

1. Wo:	Montag:	20.10.	9:00 - 10:00	Fit in die Woche
			17:30 - 18:30	Pilates
			18:45 - 19:45	Zumba
			20:00 - 21:00	Rückenfit
	Dienstag:	21.10.	16:00 - 17:00	Sitzgymnastik kleine Halle Schule
	Mittwoch:	22.10.	9:00 - 10:00	Gym Aktiv im Grünen
2. Wo:			15:45 - 16:45	Zumba Kids
			18:45 - 19:45	Stabilisationstraining
			20:00 - 21:00	Männerfit
	Donnerstag:	23.10.	17:30 - 18:30	Yoga
			18:45 - 19:45	BBP
	Freitag:	24.10.	-	
	Montag:	27.10.	9:00 - 10:00	Fit in die Woche
			14:30 - 15:45	Herzsportgruppe 1
			16:00 - 17:15	Herzsportgruppe 2
			17:30 - 18:30	Pilates
			18:45 - 19:45	Zumba
			20:00 - 21:00	Rückenfit
	Dienstag:	28.10.	9:00 - 10:00	Rückenfit
			16:00 - 17:00	Sitzgymnastik kleine Halle Schule
			18:00 - 19:00	Tabata & Intervalltraining
	Mittwoch:	29.10.	9:00 - 10:00	Gym Aktiv im Grünen
			15:45 - 16:45	Zumba Kids
			18:45 - 19:45	Cardio Step & Workout Zirkel
			20.00 - 21:00	Männerfit
	Donnerstag:	30.10.	17:30 - 18:30	Yoga
	Freitag:	31.10.	Feiertag	

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

