

Ferienplan Pfingstferien Abteilung Fitness

Dienstag, 30.05.

| | | | |
|-------------------|----------------------|------|------|
| 19.15 – 20.00 Uhr | After Work-Fitness** | Lisa | Zoom |
| 20.00 – 20.45 Uhr | Pilates* | Lisa | Zoom |

Mittwoch, 31.05.

| | | | |
|-------------------|---|-----------|------|
| 06.30 – 07.15 Uhr | Pyjama-Workout* | Lisa | Zoom |
| 18.00 – 19.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik* | Lisa | TSV |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Bodystyling** | Lisa | TSV |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Crosstraining & functional athletics*** | Christina | TSV |

Donnerstag, 01.06.

| | | | |
|-------------------|-------------|------|-----|
| 08.30 – 09.30 Uhr | Bodypower** | Tina | TSV |
|-------------------|-------------|------|-----|

Montag, 05.06.

| | | | |
|-------------------|--------------------|-----------|-----|
| 08.00 – 08.45 Uhr | Step am Morgen* | Birgit | TSV |
| 08.45 – 09.45 Uhr | Fit in die Woche** | Birgit | TSV |
| 18.0 – 19.30 Uhr | Zirkeltraining** | Christina | TSV |