

## Sommerferienplan Abteilung Fitness 2023

### Montag, 31.07.

08.00 – 08.45 Uhr	Step am Morgen*	Birgit	TSV
08.45 – 09.45 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit	TSV

### Dienstag, 01.08.

09.00 – 10.00 Uhr	Fitnessmix**	Tina	TSV
-------------------	--------------	------	-----

### Mittwoch, 02.08.

08.00 – 09.00 Uhr	Bleib fit, mach mit*	Tina	TSV
09.00 – 10.30 Uhr	Jazzdance**	Tina	TSV
19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional athletics ***	Christina	TSV

### Donnerstag, 03.08.

21.00 – 22.00 Uhr	Stretching & Mobilisation*	Sonja	Zoom
-------------------	----------------------------	-------	------

### Freitag, 04.08.

17.30 – 18.30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
-------------------	----------------------	-------	------

### Montag, 07.08.

08.00 – 08.45 Uhr	Step am Morgen*	Birgit	TSV
08.45 – 09.45 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit	TSV
18.30 – 19.30 Uhr	Fit am Abend**	Doris	TSV

### Mittwoch, 09.08.

19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional athletics***	Christina	TSV
-------------------	---	-----------	-----

### Donnerstag, 10.08.

21.00 – 22.00 Uhr	Stretching & Mobilisation*	Sonja	Zoom
-------------------	----------------------------	-------	------

### Freitag, 11.08.

17.30 – 18.30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
-------------------	----------------------	-------	------

### Montag, 14.08.

09.45 – 10.45 Uhr	All in one*	Lisa	TSV
10.45 – 11.45 Uhr	Pilates *	Lisa	TSV
17.00 – 18.00 Uhr	Bodyworkout**	Lisa	TSV

### Mittwoch, 16.08.

17.00 – 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Lisa	TSV
18.00 – 19.00 Uhr	Bodystyling**	Lisa	TSV
19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional athletics***	Christina	TSV

### Donnerstag, 17.08.

09.30 – 10.30 Uhr	Pilates*	Doris	TSV
21.00 – 22.00 Uhr	Stretching & Mobilisation*	Sonja	Zoom

### Freitag, 18.08.

08.30 – 09.30 Uhr	Bodyworkout**	Vera	TSV
17.30 – 18.30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
18.00 – 18.45 Uhr	Chillout ins Wochenende*	Lisa	Zoom

### Montag, 21.08.

09.45 – 10.45 Uhr	All in one*	Lisa	TSV
10.45 – 11.45 Uhr	Pilates *	Lisa	TSV
17.00 – 18.00 Uhr	Bodyworkout**	Lisa	TSV

**Dienstag, 22.08.**

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

**Mittwoch, 23.08.**

17.00 – 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Lisa	TSV
18.00 – 19.00 Uhr	Bodystyling**	Lisa	TSV
19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional athletics***	Christina	TSV

**Donnerstag, 24.08.**

21.00 – 22.00 Uhr	Stretching & Mobilisation*	Sonja	Zoom
-------------------	----------------------------	-------	------

**Freitag, 25.08.**

17.30 – 18.30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
18.00 – 18.45 Uhr	Chill out ins Wochenende*	Lisa	Zoom

**Montag, 28.08.**

09.45 – 10.45 Uhr	All in one*	Lisa	TSV
10.45 – 11.45 Uhr	Pilates *	Lisa	TSV
17.00 – 18.00 Uhr	Bodyworkout**	Lisa	TSV

**Dienstag, 29.08.**

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

**Mittwoch, 30.08.**

17.00 – 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Lisa	TSV
18.00 – 19.00 Uhr	Bodystyling**	Lisa	TSV
19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional athletics***	Christina	TSV

**Freitag, 01.09.**

18.00 – 18.45 Uhr	Chill out ins Wochenende*	Lisa	Zoom
-------------------	---------------------------	------	------

**Mittwoch, 06.09.**

19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional athletics***	Christina	TSV
-------------------	---	-----------	-----

**Donnerstag, 07.09.**

09.00 – 10.00 Uhr	Pilates**	Doris	TSV
-------------------	-----------	-------	-----

**Freitag, 08.09.**

08.30 – 09.30 Uhr	Bodyworkout**	Vera	TSV
-------------------	---------------	------	-----

**Montag, 11.09.**

08.00 – 08.45 Uhr	Step am Morgen*	Birgit	TSV
08.45 – 09.45 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit	TSV
09.45 – 10.45 Uhr	All in one*	Lisa	TSV
10.45 – 11.45 Uhr	Pilates *	Lisa	TSV
17.00 – 18.00 Uhr	Bodyworkout**	Lisa	TSV