

## Ferienplan Abteilung Fitness vom 24.12. 2022 bis 07.01.2023

<b>Mittwoch, 28.12.</b> 19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining & funktional Atheltics***	Christina	TSV
<b>Donnerstag, 29.12.</b> 21.00 - 22.00 Uhr	Stretching und Mobilisierung*	Sonja	Zoom
<b>Freitag, 30.12.</b> 17.30 - 18.30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
<b>Montag, 02.01.</b> 08.30 - 09.30	Fit in die Woche**	Birgit	TSV
<b>Mittwoch, 04.01.</b> 19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining & funktional Athletics***	Christina	TSV
<b>Donnerstag, 05.01.</b> 21.00 - 22.00 Uhr	Stretching und Mobilisierung*	Sonja	Zoom
<b>Freitag, 06.01.</b> 17.30 - 18.30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom