

# Ferienplan Fitness/Prävention in den Weihnachtsferien

## 23.12.2024 - 06.01.2025

### Montag, 23.12

08:00 - 08:45 Uhr	Step am Morgen*	Birgit	TSV Halle
08:45 - 09:45 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit	TSV Halle
18:30 - 19:30 Uhr	Bootcamp***	Christina	TSV Halle

### Freitag, 27.12

17:30 – 18:30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
-------------------	----------------------	-------	------

### Montag, 30.12

18:30 – 19:30	Bootcamp***	Christina	TSV Halle
---------------	-------------	-----------	-----------

### Dienstag, 31.12

9:30 -10:30 Uhr	Pilates*	Doris	TSV Halle
-----------------	----------	-------	-----------

### Mittwoch, 01.01.

17:00 - 18:00 Uhr	Neujahrs-Bootcamp***	Christina	TSV Halle
-------------------	----------------------	-----------	-----------

### Donnerstag, 02.01.

21:00 - 22:00 Uhr	Stretching*	Sonja	Zoom
-------------------	-------------	-------	------

### Freitag, 03.01

17:30 – 18:30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
-------------------	----------------------	-------	------

### Montag, 06.01.

18:30 – 19:30 Uhr	Bootcamp***	Christina	TSV Halle
-------------------	-------------	-----------	-----------

**Wir wünschen euch ein Frohes Weihnachtsfest!**