

Ferienplan Fitness vom 04. – 19.06.2022

Dienstag, 07.06.

19.00 – 19.45 Uhr	After Work-Fitness**	Lisa	Zoom
20.00 – 20.45 Uhr	Pilates*	Lisa	Zoom

Mittwoch, 08.06.

06.30 – 07.15 Uhr	Pyjama-Workout*	Lisa	Zoom
17.45 – 18.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Lisa	TSV
19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional Athletics***	Christina	TSV

Freitag, 10.06.

18.00 – 18.45 Uhr	Chillout ins Wochenende*	Lisa	Zoom
-------------------	--------------------------	------	------

Montag, 13.06.

08.30 – 09.30 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit	TSV
09.30 – 10.30 Uhr	All in one*	Lisa	TSV
10.30 – 11.30 Uhr	Pilates*	Lisa	TSV
17.30 – 18.15 Uhr	Faszien in Bewegung*	Claudia	Zoom
18.30 – 19.30 Uhr	Zirkeltraining***	Christina	TSV

Dienstag, 14.06.

18.15 – 19.00 Uhr	Workout**	Claudia	Zoom
19.00 – 19.45 Uhr	After Work-Fitness**	Lisa	Zoom
20.00 – 20.45 Uhr	Pilates*	Lisa	Zoom

Mittwoch, 15.06.

06.30 – 07.15 Uhr	Pyjama-Workout*	Lisa	Zoom
08.30 – 09.30 Uhr	Bleib fit – mach mit *	Tina	TSV
09.30 – 10.30 Uhr	Jazz Dance *	Tina	TSV

Donnerstag, 16.06. (Feiertag)

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

Freitag, 17.06.

18.00 – 18.45 Uhr	Chillout ins Wochenende	Lisa	Zoom
-------------------	-------------------------	------	------