

## Trainingszeiten Abteilung Fitness 25.04.-29.10.2022

### Montag

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	Crosstraining & functional Athletics***	Christina	TSV
18.30 – 19.30 Uhr	Fitgymnastik**	Daniel	NH
19.30 – 20.30 Uhr	Männerfitness**	Fredi	NH
18.45 – 19.45 Uhr	Dance Fitness**	Andrea	MGH
19.45 – 20.45 Uhr	Bikini Fit**	Andrea	MGH

### Dienstag

08.15 – 09.15 Uhr	Pilates*	Kerstin	TSV
09.15 – 10.15 Uhr	Fitnessmix*	Tina	TSV
18.15 – 19.00 Uhr	Workout**	Claudia	Zoom
19.00 – 20.00 Uhr	Bodystyling**	Lili	MGH
19.00– 19.45 Uhr	After Work-Fitness**	Lisa	Zoom
20.00 – 21.00 Uhr	Flow & Stretch*	Lili	MGH
20.00 – 20.45 Uhr	Pilates*	Lisa	Zoom

### Mittwoch

06.30 – 07.15 Uhr	Pyjama-Workout*	Lisa	Zoom
08.00 – 09.00 Uhr	Bleib fit – mach mit*	Tina	TSV
09.00 – 10.00 Uhr	Jazz Dance*	Tina	TSV
10.00 – 11.00 Uhr	Tiemu*	Iris	TSV
11.00 – 12.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Iris	TSV
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*	Lisa	NH
19.00 – 20.00 Uhr	Bodystyling**	Lisa	NH
19.00 – 20.00 Uhr	Crosstraining & functional Athletics***	Christina	TSV
20.00 – 21.15 Uhr	Bauchtanz*	Edith	TSV

### Donnerstag

08.15– 09.15 Uhr	Bodyworkout**/*	Vera**/Tina*	TSV#
09.15 – 10.15 Uhr	Fitnessmix/Pilates ( <b>erst ab 12.5.22</b> )	Doris**	TSV
11.00 – 11.45 Uhr	Sitzgymnastik*	Kerstin	TSV
18.45 – 19.45 Uhr	Fit am Abend*	Kerstin	NH
21.00 – 22.00 Uhr	Stretching & Mobilisierung*	Daniel	ZOOM

### Freitag

08.30 – 09.30 Uhr	Bodyworkout**	Vera	TSV
18.00 – 18.45 Uhr	Chill out ins Wochenende*	Lisa	Zoom

## **Samstag**

09.00 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax\*\* Daniel TSV

### **# die Übungsleiterinnen wechseln im monatlichen Rythmus**

\*leicht      \*\*mittel      \*\*\*schwer

TSV-Halle, Rotkehlchenweg 2

AH = vordere Halle Turnerschule, Turnerstr. 46

NH = hintere Halle Turnerschule, Turnerstr. 46

MGH = Grundschule Markgrafenstr. 33

Der Link zu den Online-Stunden über Zoom Meeting ist auf der Homepage.