

## Sommerferienplan Fitness vom 27.7. bis 9.9.2024

### **Samstag, 27.7.24**

8:30 -9:30 Uhr	Fit am Morgen*	Daniel	TSV
9:30-10:30 Uhr	WSG*	Daniel	TSV

### **Montag, 29.7.24**

9:45-10:45 Uhr	All in One*	Lisa	TSV
10:45-11.45 Uhr	Pilates*	Lisa	TSV
18:30-19:30 Uhr	Bootcamp***	Christina	TSV

### **Dienstag, 30.7.24**

9:15-10:15 Uhr	Fitnessmix*	Tina	TSV
18:00-18:45 Uhr	Bodyworkout***	Lisa	Zoom
19:00-19:45 Uhr	Pilates*	Lisa	Zoom

### **Mittwoch, 31.7.24**

8:00-9:00 Uhr	Bleib fit,mach mit*	Tina	TSV
9:00-10:00 Uhr	Jazz*	Tina	TSV
17:00-18:00 Uhr	WSG**	Lisa	TSV
18:00-19:00 Uhr	Bodystyling/Hit***	Lisa	TSV

### **Donnerstag, 1.8.24**

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

### **Montag, 5.8.24**

8:00-8:45 Uhr	Step am Morgen*	Birgit	TSV
8:45-9:45 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit	TSV

### **Mittwoch, 7.8.24**

19:00-20:00 Uhr	Bootcamp***	Christina	TSV
-----------------	-------------	-----------	-----

### **Donnerstag, 8.8.24**

9:00-10:00 Uhr	Pilates**	Doris	TSV
21:00-22:00 Uhr	Stretching*	Sonja	Zoom

### **Freitag, 9.8.24**

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

### **Montag, 12.8.24**

8:00-8:45 Uhr	Step am Morgen*	Birgit	TSV
8:45-9:45 Uhr	Fit in die Woche**	Birgit	TSV
18:30-19:30 Uhr	Fitnessmix**	Doris	TSV

<b>Mittwoch, 14.8.24</b> 19:00-20:00 Uhr	Bootcamp***	Christina	TSV
<b>Freitag, 16.8.24</b> 17:30-18:30 Uhr	Langhanteltraining**	Sonja	Zoom
<b>Samstag, 17.8.24</b> 8:30 -9:30 Uhr 9:30-10:30 Uhr	Fit am Morgen* WSG*	Daniel Daniel	TSV TSV
<b>Montag, 19.8.24</b> 9:45-10:45 Uhr 10:45-11:45 Uhr 18:30-19:30 Uhr	All in One* Pilates* Fitnessmix**	Lisa Lisa Doris	TSV TSV TSV
<b>Dienstag, 20.8.24</b> 18:00-18:45 Uhr 19:00-19:45 Uhr	Bodyworkout*** Pilates*	Lisa Lisa	Zoom Zoom
<b>Mittwoch, 21.8.24</b> 17:00-18:00 Uhr 18:00-19:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	WSG** Bodystyling/Hit*** Bootcamp***	Lisa Lisa Christina	TSV TSV TSV
<b>Donnerstag, 22.8.24</b> 21:00-22:00 Uhr	Stretching*	Sonja	Zoom
<b>Freitag, 23.8.24</b> 17:30-18:30 Uhr 18:00-18:45 Uhr	Langhanteltraining** Chill out ins Wochenende*	Sonja Lisa	Zoom Zoom
<b>Samstag, 24.8.24</b> 8:30 -9:30 Uhr 9:30-10:30 Uhr	Fit am Morgen* WSG*	Daniel Daniel	TSV TSV
<b>Montag, 26.8.24</b> 9:45-10:45 Uhr 10:45-11.45 Uhr	All in One* Pilates*	Lisa Lisa	TSV TSV
<b>Dienstag, 27.8.24</b> 18:00-18:45 Uhr 19:00-19:45 Uhr	Bodyworkout*** Pilates*	Lisa Lisa	Zoom Zoom

**Mittwoch, 28.8.24**

17:00-18:00 Uhr

WSG\*\*

Lisa

TSV

18:00-19:00 Uhr

Bodystyling/Hit\*\*\*

Lisa

TSV

19:00-20:00 Uhr

Bootcamp\*\*\*

Christina

TSV

**Donnerstag, 29.8.24**

21:00-22:00 Uhr

Stretching\*

Sonja

Zoom

**Freitag, 30.8.24**

17:30-18:30 Uhr

Langhanteltraining\*\*

Sonja

Zoom

**Samstag, 31.8.24**

8:30 -9:30 Uhr

Fit am Morgen\*

Daniel

TSV

9:30-10:30 Uhr

WSG\*

Daniel

TSV

**Mittwoch, 4.9.24**

19:00-20:00 Uhr

Bootcamp\*\*\*

Christina

TSV

**Samstag, 7.9.24**

8:30 -9:30 Uhr

Fit am Morgen\*

Daniel

TSV

9:30-10:30 Uhr

WSG\*

Daniel

TSV

**Montag, 9.9.24**

9:45-10:45 Uhr

All in One\*

Lisa

TSV

10:45-11:45 Uhr

Pilates\*

Lisa

TSV