

**Trainingsplan Hallenfitness SVG
(Sporthalle Im Hesse)
ab 25.08.22**

**Turnhalle der
Carolin Herschel Realschule**

Online - Angebot

| | Mo | Di | Do |
|-------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 17:00 | Fitness-Mix mit Nathalie | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | Rücken-Fit mit Christin | | |
| 18:30 | | | Step mit Nelly |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | Fit & Fun mit Holger |
| 20:00 | | Ballspiele mit Ralf | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |
| 22:00 | | | |

| So |
|---|
| |
| |
| |
| Interwall + Stretching mit Monika 10:30- 12:00Uhr |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

| | Di | Mi | Fr |
|-------|---------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 17:00 | Kick-Boxing mit Sebastian | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | Zumba® mit Nina | HIT mit Nathalie | Pilates mit Ute |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | Soft-Yoga mit Ute | Aerobic mit Sebastian | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |
| 22:00 | | | |

| | Do |
|-------|-----------------------------|
| 17:00 | Yoga-Mix mit Nathalie |
| 17:30 | |
| 18:00 | |
| 18:30 | |
| 19:00 | |
| 19:30 | |
| 20:00 | |
| 20:30 | |
| 21:00 | |
| 21:30 | |
| 22:00 | |