

**Trainingsplan Hallenfitness SVG
(Sporthalle Im Hespe) ab 3.5.23**

	Mo	Di	Do
17:00	Fitness-Mix mit Nathalie		Rücken- Ganzkörper training / Interwall mit Christin
17:30			
18:00	Rücken-Fit mit Christin		Easy-Step mit Nelly
18:30			
19:00		Soft-Yoga mit Ute	Fit & Fun mit Holger
19:30			
20:00		Ballspiele mit Ralf	
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

So
Langhantel- Training mit Monika 10:30- 12:00Uhr

**Turnhalle der
Carolyn Herschel Realschule**

	Do	Fr
17:00	Yoga-Mix mit Nathalie	Kick-Boxing mit Sebastian
17:30		
18:00	funktionelles Ausdauertraining mit Nathalie	Pilates mit Monika
18:30		
19:00	Aerobic mit Sebastian	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

**Turnhalle
Am Kleegrund**

	Mo	Do
17:00		
17:30		
18:00	Zumba® mit Nina	
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		