

Trainingsplan Hallenfitness SVG
(Sporthalle Im Hesse)
ab 20.10.24

**Turnhalle der
 Carolin Herschel
 Realschule**

**Turnhalle
 Am Kleegrund**

	Mo	Di	Mi	Do	So	Fr	Mo	Di
17:00	BodyStyling MIX mit Christin	Yoga-Mix mit Nathalie				17:00		
17:30						17:30		
18:00	Rücken-Fit mit Christin	Fitness-Mix mit Nathalie		Step mit Nelly	Langhantel- Training mit Monika 10:30- 12:00Uhr	18:00	Cardio- Boxing mit Sebastian	
18:30								18:30
19:00	Zumba® mit Nina	Soft-Yoga mit Ute		Fit & Fun mit Holger		19:00		
19:30							19:30	
20:00		Ballspiele mit Ralf				20:00		
20:30						20:30		
21:00						21:00		
21:30						21:30		
22:00						22:00		