

Trainingsplan Hallenfitness SVG
(Sporthalle Im Hespe)
ab 08.05.2025

**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		17:00		
17:30				Rücken-Fit mit Nelly		17:30		17:30		
18:00	Rücken-Fit mit Christin	Fitness-Mix mit Nathalie		Step mit Nelly		18:00	Pilates mit Monika	18:00	Cardio- Boxing mit Sebastian	
18:30					Langhantel- Training mit Monika 10:30- 12:00Uhr	18:30		18:30		
19:00	Zumba® mit Danny	Soft-Yoga mit Ute		Fit & Fun mit Holger		19:00		19:00		
19:30						19:30		19:30		Aerobic mit Sebastian
20:00		Ballspiele mit Ralf				20:00		20:00		
20:30						20:30		20:30		
21:00						21:00		21:00		
21:30						21:30		21:30		
22:00						22:00		22:00		