

Trainingsplan Hallenfitness SVG
(Sporthalle Im Hespe)
ab 14.08.2025

**Turnhalle der
 Carolin Herschel
 Realschule**

**Turnhalle
 Am Kleegrund**

	Mo	Di	Mi	Do
17:00	BodyStyling MIX mit Christin	Cardio-Mix mit Nathalie		
17:30				Rücken-Fit mit Nelly
18:00	Rücken-Fit mit Christin	Soft-Yoga mit Nathalie		Step mit Nelly
18:30				
19:00	Zumba® mit Danny	Yoga-MIX 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

	Fr
17:00	
17:30	
18:00	Pilates mit Monika
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

	Mo	Di
17:00		
17:30		
18:00	Cardio- Boxing mit Sebastian	
18:30		
19:00		
19:30		Aerobic mit Sebastian
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		