



Sommerferien | Trainingsplan | TSG Halle | Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Woche 30.7. - 5.8.2018	14:30-15:30 Seniorengymnastik			09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	18:30-19:45 Functional Fitness		19:00-20:00 Pumping	19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		11:00-12:00 Step-Aerobic
	19:00-20:30 Konditionstraining	19:30-21:00 FIT-Mix		20:00-22:00 Selbstverteidigung		
	20:00-21:30 Fitness Boxen					Sonntag 9:30 Outdoor Cross-Training
2. Woche 6.8. - 12.8.2018	14:30-15:30 Seniorengymnastik			09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining		19:00-20:00 Pumping	19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		11:00-12:00 Step-Aerobic
	20:00-21:30 Fitness Boxen	19:30-21:00 FIT-Mix		20:00-22:00 Selbstverteidigung		Sonntag 9:30 Outdoor Cross-Training
3. Woche 13.8. - 19.8.2018	14:30-15:30 Seniorengymnastik			09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining		19:00-20:00 Pumping	19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		11:00-12:00 Step-Aerobic
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		Sonntag 9:30 Outdoor Cross-Training
4. Woche 20.8. - 26.8.2018				09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining		19:00-20:00 Pumping	19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		11:00-12:00 Step-Aerobic
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		Sonntag 9:30 Outdoor Cross-Training
5. Woche 27.8. - 2.9.2018				09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining		19:00-20:00 Pumping	19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		11:00-12:00 Step-Aerobic
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		Sonntag 9:30 Outdoor Cross-Training
6. Woche 3.9. - 9.9.2018	18:30-19:45 Functional Fitness		10:00-11:30 Ausgleichsgym.50+	09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining		19:00-20:00 Pumping	19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		11:00-12:00 Step-Aerobic
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		Sonntag 9:30 Outdoor Cross-Training

Wir machen Ferien: Ab 10. September startet unser Training wieder
 Kinderturnen | Tanz/Ballett | Gesundheit/Prävention |
 Kinder Boxen | Leichtathletik | Indica

