



## Sommerferien | Trainingsplan | TSG Halle | Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1. Woche 29.7. - 4.8.2019	14:30-15:30 Seniorengymnastik		9:00-10:00 Ausgleichsgym.50+	09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	18:30-19:45 Functional Fitness	TSG-Halle 1				11:00-12:00 Step-Aerobic
	19:00-20:30 Konditionstraining	TSG-Halle 2	19:30-21:00 FIT-Mix	19:00-20:00 Pumping	19:00-20:00 Funkt. Fazientraining	
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		Sonntag 10:30 Outdoor Cross-Training <small>Nach Absprache</small>
2. Woche 5.8. - 11.8.2019	14:30-15:30 Seniorengymnastik			09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining	TSG-Halle 2	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 10:30 Outdoor Cross-Training <small>Nach Absprache</small>
3. Woche 12.8. - 18.8.2019	14:30-15:30 Seniorengymnastik			09:00-10:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining	TSG-Halle 2	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 10:30 Outdoor Cross-Training <small>Nach Absprache</small>
4. Woche 19.8. - 25.8.2019	14:30-15:30 Seniorengymnastik					10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining	TSG-Halle 2	19:30-21:00 FIT-Mix	19:00-20:00 Pumping		11:00-12:00 Step-Aerobic
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		Sonntag 10:30 Outdoor Cross-Training <small>Nach Absprache</small>
5. Woche 26.8. - 1.9.2019						10:00-11:00 Body-Workout
	19:00-20:30 Konditionstraining	TSG-Halle 2	19:00-20:00 Pumping			11:00-12:00 Step-Aerobic
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		
6. Woche 2.9. - 9.9.2019	1.9. - 10.9   Kein Sportbetrieb					



Wir machen Ferien: Ab 11. September startet unser Training wieder  
 Kinderturnen | Tanz/Ballett | Gesundheit/Prävention |  
 Kinder Boxen | Leichtathletik | Indicaca

