



## Sommerferien | Trainingsplan | TSG Halle | Fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
27.7. - 2.8.2020	Normaler Trainingsplan siehe Homepage			9:00-10:00 Funkt. Fazientraining		
1. Woche 3.8. - 9.8.2020	14:30-15:30 Seniorengymnastik		10:00-11:30 Funkt. Fazientraining	19:00-20:00 Pumping		
	19:00-20:00 BestBodyFitness	19:30-21:00 FIT-Mix		19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Outdoor-Training
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		
2. Woche 10.8. - 16.8.2020	14:30-15:30 Seniorengymnastik			19:00-20:00 Pumping		
	19:00-20:00 BestBodyFitness	19:30-21:00 FIT-Mix		19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		10:00-11:00 Outdoor-Training
	20:00-21:30 Fitness Boxen			20:00-22:00 Selbstverteidigung		
3. Woche 17.8. - 23.8.2020	3. Woche 17.8. - 23.8.2020 Reparatur und Reinigung   kein Sportbetrieb					
4. Woche 24.8. - 30.8.2020				19:00-20:00 Pumping		
				19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		
				20:00-22:00 Selbstverteidigung		
5. Woche 31.8. - 6.9.2020				19:00-20:00 Pumping		
		19:30-21:00 FIT-Mix		19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		
				20:00-22:00 Selbstverteidigung		
6. Woche 7.9. - 13.9.2020	14:30-15:30 Seniorengymnastik		14:30-15:30	19:00-20:00 Pumping		
	18.30-19.45 Functional Fit	19:30-21:00 FIT-Mix		19:00-20:00 Funkt. Fazientraining		
	19:00-20:00 BestBodyFitness			20:00-22:00 Selbstverteidigung		



Wir machen Ferien: Ab 14. September startet unser Training wieder  
 Kinderturnen | Tanz/Ballett | Gesundheit/Prävention |  
 Kinder Boxen | Leichtathletik | Indicaca

