



Weitere Infos unter: [tsvtrudering.de](http://tsvtrudering.de)

# Fitness & Gymnastik

# TSV Trudering

## FIT IM SOMMER!

### Unser Sommerferienstundenplan

vormittags 09:30 – 10:30 Uhr	
Mittwoch	06.08. Cardio Pilates mit Martina
Mittwoch	13.08. Cardio Pilates mit Martina
abends 18:00 – 19:00 Uhr mit anschließendem Biergartenbesuch	
Mittwoch	06.08. Nordic Walking mit Martina
Mittwoch	13.08. Nordic Walking mit Martina
abends 18:30 – 19:30 Uhr	
Dienstag	05.08. Summer Energy Dance mit Franzi
Donnerstag	07.08. Summer HIIT – Ganzkörper-Power mit Sarah
Dienstag	12.08. Body Shape – Tabata Style mit Sarah
Donnerstag	14.08. Bauch, Beine, Rücken mit Erika
Dienstag	19.08. Yoga mit Steffi
Donnerstag	21.08. Yoga mit Steffi
Dienstag	26.08. FatBurner Andrea
Donnerstag	28.08. Happy Sweat mit Angelika
Dienstag	02.09. Happy Sweat mit Angelika
Donnerstag	04.09. FatBurner mit Andrea
Dienstag	09.09. Summer Energy Dance mit Franzi
Donnerstag	11.09. Summer Energy Dance mit Franzi

Bitte  
eigene Matte  
mitbringen!



**Treffpunkt: frei.raum, Feldbergstraße 63**  
**Bei schlechtem Wetter entfällt das Training.**