

Wochenplan TB-Sporthallen Breitensport

	Montag 23.12.		Dienstag 24.12.		Mittwoch 25.12.		Donnerstag 26.12.		Freitag 27.12.	
Zeit	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum
09:00										
09:15										
09:30	Full-Body-Workout 9.15-10.15		WEIHNACHTEN		1. Feiertag		2. Feiertag			
09:45										
10:00										
10:15										
10:30	Rü-Fit & Stretch 10.15-11.15									
10:45										
11:00										
11:15										
11:30										
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00			WEIHNACHTEN		1. Feiertag		2. Feiertag			
16:15										
16:30										
16:45										
17:00										
17:15										
17:30										
17:45										
18:00										Langhantel-Workout 17.30-18.30
18:15	Power & Bodystretch 18.00-19.00									
18:30										
18:45										
19:00										
19:15	Functional-Training 19.00-20.00									
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30		Cardio, Core & Strenght 20.30-21.30								
20:45										
21:00										
21:15										

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.

Wochenplan TB-Sporthallen Breitensport

	Montag 30.12.		Dienstag 31.12.		Mittwoch 01.01.		Donnerstag 02.01.		Freitag 03.01.	
Zeit	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum
09:00										
09:15										
09:30	Full-Body-Workout 9.15-10.15		Silvester		Neujahr					
09:45										
10:00										
10:15										
10:30	Rü-Fit & Stretch 10.15-11.15									
10:45										
11:00										
11:15										
11:30										
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00			Silvester		Neujahr					
16:15										
16:30										
16:45										
17:00										
17:15										
17:30										
17:45										Langhantel-Workout 17.30-18.30
18:00										
18:15										
18:30										
18:45										
19:00										
19:15										
19:30										
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										
20:45										
21:00										
21:15										
		Cardio, Core & Strength 20.30-21.30								

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.