


Trainingsplan/Hallenbelegung Aerobic

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 Uhr: Workout 😊 😊 (Lea)		9.15 Uhr: Pilates 😊* (Claudia)		9.15 Uhr: Morning fit 😊 😊 (Lea)		
16.45 Uhr: Workout 😊 😊 (Lisette)	17.00 Uhr: Circuit Training 😊 😊 (Lisette)	16.45 Uhr: Body & Balance Workout 😊 😊 (Lisette)	16.30 Uhr: Langhanteltraining 😊 (Daniela)	16.30 Uhr: Yoga 😊* (Esther)		17.00 Uhr: Langhanteltraining 😊 (Svenja)
18.15 Uhr: Step 😊 😊 (Daniela)		18.15 Uhr: Step 😊 😊 (Alex)	18.00 Uhr: High Intense Workout 😊 😊 (Lea)	18.15 Uhr: Latin Dance Aerobic 😊 😊 (Ilona)		18.30 Uhr: Step 😊 (Svenja)
	20.00 Uhr: Pilates 😊* (Claudia)					

 Online

 Vor Ort im PSV-Heim

 *Gesundheitssport