



Sommerferienprogramm im TV Wetzlar vom 25.07. - 04.09.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 – 10:45 Studio 1, Kraftraum Präventives Rückentraining Cordula	09:00 – 10:00 Studio 2, Tanzsaal RückenFit (Woche 4 entfällt) Cordula	8:45 – 10:00 Studio 2, Tanzsaal Yoga Move Susanne	8:45 – 9:45 Studio 2, Tanzsaal Beckenboden, Bauch & Rücken Susanne	09:15 – 10:45 Studio 1, Kraftraum Bodyworkout (Woche 1-3) Cordula		10:00 – 11:00 Studio 2, Tanzsaal BodyComplete wechselnde Kursleiterinnen
09:30 – 10:30 Studio 1, Raum 3 Wirbelsäulengymnastik Susanne/Heike		10:15 – 11:15 Studio 2, Tanzsaal BBP Dixy	10:00 – 11:30 Studio 2, Tanzsaal Bewegungspaß für Kinder <i>15 Monate – 3 Jahre</i> (Woche 2-5) Heike K.	09:30 – 10:30 Studio 2, Tanzsaal Cardio-Step & Kräftigung (Woche 2+3 entfällt) Karina		
9:30 – 11:00 Studio 1, Raum 2 Ashtanga-Yoga (Woche 2-4) Katja	15:30 – 16:30 Studio 1, Raum 3 Qi Gong für Beginner (Woche 5+6) Ralf		16:00 – 18:00 Studio 1, Kraftraum XXL – Kraftraining Petra/Ortrud	11:00 – 12:00 Studio 1, Raum 3 RückenFit (Woche 1-3) Cordula		
09:30 – 10:45 Studio 1, Raum 1 Mamasté (Woche 1) Verena	17:00 – 18:00 Studio 2, IC Raum Indoor Cycling für Beginner + XL (Woche 2-4) Sonja		17:00 – 18:00 Studio 2, Tanzsaal Bodyworkout (Woche 4 entfällt) Cordula			

*Treffpunkt auf dem Parkplatz vor Studio 1



Sommerferienprogramm im TV Wetzlar vom 25.07. - 04.09.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 – 18:00 Studio 1, Raum 3 Dance-Step (Woche 5 entfällt) Antje	17:00 – 18:00 Studio 1, Raum 3 Cardio-Step & Kräftigung (Woche 4-6) Karina	18:00 – 19:00 Studio 2, Tanzsaal Crosstraining (Woche 3-6) Laura	18:00 – 19:00 Studio 1, Raum 1 Fit mit Pilates (Woche 1+2) Heike	18:00 – 19:00 Studio 2, Tanzsaal Ski- & Fitnessgymnastik Uschi		17:00 – 18:15 Studio 2, Tanzsaal Iron Fit (Woche 4-6) Verena
18:00 – 19:00 Outdoor – Parkplatz Functional Fit (Woche 2-6) Laura	19:00 – 20:00 Studio 1, Raum 3 Wirbelsäulengymnastik (Woche 4-6) Ortrud	18:00 – 19:00 Studio 1, Raum 3 Full-Body-Workout (Woche 4 entfällt) Cordula	18:00 – 19:00 Studio 2, Tanzsaal BBP & Rücken Dixy			18:15 – 19:00 Studio 2, Tanzsaal Box Fit (Woche 4-6) Verena
18:00 – 19:00 Studio 1, Raum 1 Balance Fit (Woche 4 entfällt) Cordula	19:00 – 20:00 Studio 1, Raum 1 Yoga sanft <i>auch für Schwangere geeignet</i> (Woche 2+3 entfällt) Verena	19:00 – 20:00 Studio 1, Raum 3 Full-Body-Workout für Männer (Woche 4 entfällt) Cordula	18:00 - 19:00 <i>online via zoom</i> Online-Pilates (Woche 2-5) Anmeldung unter verwaltung@tv-wetzlar.de Beate	18:00 – 19:00 Lotteschule (outdoor) Zirkeltraining Ulrike		
19:05 – 20:05 Outdoor Jogging & Jumping (Woche 2-6) Laura	19:45 – 21:00 Studio 1, Kraftraum Bodyshape (Woche 1-3) Cordula	19:00 - 20:00 Studio 2, Tanzsaal BBP + Rücken Dixy	18:00-19:00 <i>online via zoom</i> Online-Yoga (Woche 2-5) Anmeldung unter verwaltung@tv-wetzlar.de Beate			
	19:30 – 20:30 Studio 2, Tanzsaal Curvy Fitness (Woche 4-6) Ulrike					

*Treffpunkt auf dem Parkplatz vor Studio 1

 **Sommerferienprogramm im TV Wetzlar vom 25.07. - 04.09.2022** 

*Treffpunkt auf dem Parkplatz vor Studio 1