



# Sommerferienprogramm im TV Wetzlar vom 19.07. - 29.08.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>09:15 – 10:45</b> Studio 1, Kraftraum <b>Präventives Rückentraining</b> (Woche 6 entfällt)  Cordula	<b>09:00 – 10:00</b> Studio 2, Tanzsaal <b>RückenFit</b> (Woche 6 entfällt)  Cordula	<b>9:00 – 10:10</b> Studio 2, Tanzsaal <b>Yoga Prishta</b>  Susanne	<b>8:45 – 9:45</b> Studio 2, Tanzsaal <b>Beckenboden, Bauch &amp; Rücken</b>  Susanne	<b>09:15 – 10:45</b> Studio 1, Kraftraum <b>Bodyworkout</b> (Woche 5+6 entfällt)  Cordula	<b>09:45 – 11:00</b> Studio 2, Tanzsaal <b>Barbell Power Pump</b>  Verena/Franzi	<b>10:00 – 11:00</b> Studio 2, Tanzsaal <b>Body Complete</b>  wechselnde Kursleiterinnen
<b>09:30 – 10:30</b> Studio 1, Raum 3 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Woche 2 entfällt)  Susanne/Ortrud/Marion	<b>9:00 – 10:00</b> Studio 1, Raum 3 <b>Body meets weights</b>  Susanne	<b>10:15 – 11:15</b> Studio 2, Tanzsaal <b>BBP</b>  Dixy	<b>9:00-10:00</b> Studio 1, Raum 2 <b>Mama fit Baby mit</b> (Woche 1+2)  Jenny	<b>09:30 – 10:30</b> Studio 2, Tanzsaal <b>Cardio-Step &amp; Kräftigung</b>  Karina/Dixy		
<b>9:30 – 11:00</b> Studio 1, Raum 2 <b>Ashtanga-Yoga</b> (Woche 5 entfällt)  Katja	<b>10:30-11:30</b> Outdoor* <b>Mama gets fit</b> (Woche 1+2)  Jenny		<b>10:15-11:15</b> Outdoor* <b>Mama gets fit</b> (Woche 1+2)  Jenny	<b>11:00 – 12:00</b> Studio 1, Raum 1 <b>RückenFit</b> (Woche 5+6 entfällt)  Cordula		
<b>16:30 – 18:00</b> Studio 1, Raum <b>Yoga &amp; Entspannung</b> (Woche 1 entfällt)  Gabriele						

\*Treffpunkt auf dem Parkplatz vor Studio 1



# Sommerferienprogramm im TV Wetzlar vom 19.07. - 29.08.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>17:00 – 18:00</b> Studio 1, Raum 3 <b>Dance-Step</b>  Antje	<b>17:00 – 18:00</b> Outdoor - Parkplatz <b>Cardio-Step &amp; Kräftigung</b>  Karina/Dixy	<b>18:00 – 19:00</b> Studio 1, Raum 1 <b>Yoga für Anfänger</b> (Woche 4-6)  Verena	<b>16:00 – 18:00</b> Studio 1, Kraftraum <b>XXL – Krafttraining</b>  Ortrud	<b>18:00 – 19:00</b> Studio 2, Tanzsaal <b>Ski-und Fitnessgymnastik</b>  Uschi		
<b>18:00 – 19:00</b> Outdoor – Parkplatz <b>Functional Fit</b> (Woche 2 entfällt)  Laura	<b>19:00 – 20:00</b> Studio 1, Raum 3 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Woche 1 entfällt)  Ortrud	<b>18:00 – 19:00</b> Studio 2, Tanzsaal <b>Crosstraining</b> (Woche 2 entfällt)  Laura				
<b>18:30 – 19:30</b> Online (zoom) <b>Full-Body-Workout</b> (Woche 1-4)  Cordula	<b>18:00 – 19:00</b> Studio 1, Raum 3 <b>Bodywork meets Yoga</b> (Woche 3-5 entfällt) Milena	<b>18:00 – 19:00</b> Studio 1, Raum 3 <b>Full-Body-Workout</b> (Woche 6 entfällt)  Cordula	<b>18:00 – 19:00</b> Studio 1, Raum 3 <b>BBP &amp; Rücken</b>  Dixy	<b>18:15 – 19:15</b> Studio 1, Raum 3 <b>Zirkeltraining</b>  Ulrike		
<b>19:00 – 20:00</b> Outdoor* <b>Jogging &amp; Jumping</b> (Woche 2 entfällt)  Laura	<b>19:45 – 21:00</b> Studio 1, Kraftraum <b>Bodyshape</b> (Woche 6 entfällt)  Cordula	<b>19:00 – 20:00</b> Studio 1, Raum 3 <b>Full-Body-Workout für Männer</b> (Woche 6 entfällt) Cordula	<b>19:00 – 20:00</b> Online (zoom) <b>Yoga</b>  Beate			
	<b>20:00-21:00</b> Outdoor* <b>Mama gets fit</b> (Woche 1+2)  Jenny	<b>19:00 - 20:00</b> Studio 2, Tanzsaal <b>BBP + Rücken</b>  Simone	<b>19:00 – 20:00</b> Studio 1, Raum 1 <b>Cardio-Step und Kräftigung</b> (Woche 5+6) Karina			

\*Treffpunkt auf dem Parkplatz vor Studio 1

 **Sommerferienprogramm im TV Wetzlar vom 19.07. - 29.08.2021** 

\*Treffpunkt auf dem Parkplatz vor Studio 1