

# Group Fitness Day

	<b>großer Aerobicraum</b>	<b>kleiner Aerobicraum</b>	<b>Pilatesraum</b>
<b>11:00</b>	<b>H.I.T.T. Training (Stephan)</b>	<b>Drums Alive® (Maike)</b>	<b>Faszio®/Faszien Training (Ilka)</b>
<b>12:00</b>	<b>CrossFitness (Benjamin)</b>	<b>Bauch, Beine, Rücken, Po (Steffi)</b>	<b>RückenFlow (Maren)</b>
<b>13:00</b>	<b>Langhantel Training (Kerstin)</b>	<b>Fatburner Step (Steffi)</b>	<b>Indoor Cycling (Nicole)</b>
<b>14:00</b>	<b>Orientierungs- lauf Outdoor (Benjamin)</b>	<b>Pilates (Lena)</b>	<b>Sling Training (Natalja/Peter)</b>
<b>15:00</b>	<b>Entspannung und Dehnung als gemeinsamer Abschluss mit Trainerin Steffi im großen Aerobicraum</b>		

Änderungen vorbehalten

Am **18. Januar 2025**  
von **11:00 – 15:30 Uhr**  
in der TSV Fitnesshalle

