



Weitere Infos unter: [tsvtrudering.de](http://tsvtrudering.de)

# Fitness & Gymnastik

## TSV Trudering

### FIT IM SOMMER!

#### Unser Sommerferienstundenplan

##### vormittags 09:30 – 10:30 Uhr

- |          |        |                            |
|----------|--------|----------------------------|
| Freitag, | 02.08. | Cardio Pilates mit Martina |
| Freitag, | 09.08. | Pilates mit Martina        |
| Freitag, | 16.08. | MixedWorkout mit Sofia     |
| Freitag, | 23.08. | VinysaFlow Yoga mit Steffi |
| Freitag, | 30.08. | Cardio Pilates mit Martina |
| Freitag, | 06.09. | Pilates mit Martina        |

Bitte  
eigene Matte  
mitbringen!

##### abends 18:30 – 19:30 Uhr

- |             |        |                              |
|-------------|--------|------------------------------|
| Dienstag,   | 30.07. | FatBurner mit Andrea         |
| Donnerstag, | 01.08. | SummerEnergyDance mit Franzi |
| Dienstag,   | 06.08. | NordicWalking mit Martina    |
| Donnerstag, | 08.08. | SummerEnergyDance mit Franzi |
| Dienstag,   | 13.08. | VinysaFlow Yoga mit Steffi   |
| Donnerstag, | 20.08. | FatBurner mit Andrea         |
| Dienstag,   | 22.08. | MixedWorkout mit Sofia       |
| Donnerstag, | 27.08. | FatBurner mit Andrea         |
| Dienstag,   | 29.08. | MixedWorkout mit Sofia       |
| Donnerstag, | 03.09. | FatBurner mit Andrea         |
| Dienstag,   | 05.09. | SummerEnergyDance mit Franzi |



**Treffpunkt: frei.raum, Feldbergstraße 63**  
**Bei schlechtem Wetter entfällt das Training.**