

Fitnessstag im TVW - Programm

Uhrzeit	Veranstaltung	Parallelveranstaltung
14.15 Uhr	allgemeines Warm up mit Patricia (15 min)	
14.30 Uhr	Intervall-Fatburner mit Patricia (30 min)	Yoga mit Maike (30 min)
15.10 Uhr	Rücken fit mit Sonja (45 min)	Vortrag „Stoffwechselfdiät“ (ca. 45 min)
16.00 Uhr	Bauch/Beine/Po mit Patricia (30 min)	
16.40 Uhr	Yoga mit Maike (30 min)	
17.15 Uhr	Zumba Mix mit Elke (45 min)	Rücken fit mit Sonja (45 min)
18.00 Uhr	Atem und Entspannung mit Maike (20 min)	