



Fit-Mix



2. Halbjahr 2024

Ein kostenloses Angebot für TSG Mitglieder und Interessierte!

| Datum | Sportangebot | Teilnehmer | Trainer | Uhrzeit | Halle |
|--|----------------------------------|------------|---------|---------------|---------|
| 07.08.2024 | Pilates und Faszien | offen | Tamara | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 14.08.2024 | Bodyworkout | offen | Sabrina | 20:15 - 21:45 | Schloss |
| 21.08.2024 | Antara | offen | Daniela | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 28.08.2024 | Pilates mit Kleingeräten | offen | Martina | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 04.09.2024 | Beckenboden Training | offen | Tamara | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 11.09.2024 | Pilates | offen | Sabrina | 20:15 - 21:45 | Schloss |
| 18.09.2024 | Piloxing | offen | Lena | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 25.09.2024 | Line Dance | offen | Moni | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 02.10.2024 | Präventiv Osteoporose | offen | Claudia | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 09.10.2024 | Bodystyling | offen | Daniela | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 16.10.2024 | Sturzprävention/Gleichgewicht | offen | Tamara | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 23.10.2024 | Bodyworkout | offen | Sabrina | 20:15 - 21:45 | Schloss |
| 30.10.2024 | Hula Hoop | offen | Moni | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 06.11.2024 | Piloxing | offen | Lena | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 13.11.2024 | Antara | offen | Daniela | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 20.11.2024 | Pilates sanft und effektiv | offen | Claudia | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 27.11.2024 | Bauch/Rücken | offen | Sabrina | 20:15 - 21:45 | Schloss |
| 04.12.2024 | Bodystyling | offen | Daniela | 20:15 - 21:15 | Schloss |
| 11.12.2024 | Pilates | offen | Sabrina | 20:15 - 21:45 | Schloss |
| 18.12.2024 | Weihnachtsfeier | | | | |
| 25.12.2024 | Feiertag – 2. Weihnachtsfeiertag | | | | |
| Informationen bei Timo Käding gesundheitsport@tsg-seckenheim.de | | | | | |