

# Fit und Fun Stundenplan

Datum	Wer	Was
30.08.2022	Meli T.	Therabandlektion
06.09.2022	Anne	Intervall Training mit Step
13.09.2022	Meli M.	Ausdauer und Kraft mit Hanteln
20.09.2022	Jäge	Bauch, Beine und Po intensiv
27.09.2022	Anne	Ganzkörperkrafttraining
04.10.2022	Anne	Tubelektion
11.10.2022	Jäge	Parcours mit Ausdauer und Kraft
18.10.2022	Meli M.	Body Fit
25.10.2022	Anne	Intervall Training mit Step
01.11.2022	Meli T.	Bauch, Beine und Po intensiv
08.11.2022	Bea	Parcours mit Ausdauer und Kraft
15.11.2022	Meli M.	Ausdauer und Kraft mit Hanteln
22.11.2022	Jäge	Aerobic
29.11.2022	Anne	Tubelektion
06.12.2022	Bea	Yoga
13.12.2022	Meli T.	Therabandlektion
20.12.2022	Anne	Intervall Training mit Step
27.12.2022		
03.01.2023	Kein FIT und FUN	Weihnachtsferien
10.01.2023	Meli M.	Ausdauer und Kraft mit Hanteln
17.01.2023	Anne	Tubelektion
24.01.2023	Kein FIT und FUN	TV8427 Bühnenprobe

## Änderungen im Stundenplan vorenthalten!

**Turnzeit:** Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr, Turnhalle Rorbas

**Kosten:** CHF 5.- pro besuchten Abend (in Bar)  
(Für Aktivmitglieder des TV8427 kostenfrei)