

## Sommerferienplan 2024

	1. Ferienwoche (15.-19.7.2024)	2. Ferienwoche (22.-26.7.2024)	3. Ferienwoche (29.-2.8.2024)	4. Ferienwoche (05.-09.8.2023)	5. Ferienwoche (12.-16.8.2023)	6. Ferienwoche (19.-23.8.2023)
Montag					17:30 h Body Complete Melli	17:30 h Body Complete Melli
	19:00 h Deep Work Heiko		19:00 h Deep Work Simone	19:00 h Deep Work Simone		
Dienstag	10:00 h Gymnastik am Morgen Chris	10:00 h Gymnastik am Morgen Chris	10:00 h Gymnastik am Morgen Chris			
	20:00 h Fitness mit Musik Sonja	20:00 h Fitness mit Musik Sonja	20:00 h Fitness mit Musik Sonja	20:00 h Fitness mit Musik Sonja	20:00 h Fitness mit Musik Sonja	20:00 h Fitness mit Musik Sonja
Mittwoch		18:30 h Intervalltraining Heiko	18:30 h Intervalltraining Heiko	18:30 h Intervalltraining Sarah	18:30 h Intervalltraining Sarah	18:30 h Intervalltraining Sarah
Donnerstag				17:00 h Gesunder Rücken Simone		
	18:30 h Bodystyling Heiko	18:30 h Bodystyling Heiko	18:30 h Bodystyling Heiko			
				20:00 h Boxcamp Valentino	20:00 h Boxcamp Valentino	20:00 h Boxcamp Valentino
Freitag	10:00 h Gesunder Rücken Simone		10:00 h Gesunder Rücken Simone			
	16:30 h Yoga Sonja	16:30 h Yoga Sonja	16:30 h Yoga Sonja	16:30 h Yoga Sonja	16:30 h Yoga Sonja	16:30 h Yoga Sonja
	18:00 h Functional Training Sarah			18:00 h Functional Training Sarah		18:00 h Functional Training Sarah

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen ist eine Voranmeldung bei folgenden Kursen notwendig: **Gesunder Rücken, Bodystyling, Intervalltraining und Functional Training**. Anfragen bitte an [fitness@tgo-obertshausen.de](mailto:fitness@tgo-obertshausen.de) (wir werden uns mit euch in Verbindung setzen)

Bei Temperaturen über 30°C ist es dem/der Trainer\*in vorbehalten, ob das Training stattfindet!