

# TuS Langenholthausen - Breitensport -

# 1. Halbjahr 2019

**Fitness + Gesundheit**

**Mo: 18:30-19:30 Uhr**

**Hot Iron Langhantel**

**Mi: 18:45-19:45 Uhr**

**Step/Workout**

**Do: 19-20 Uhr**

**Pilates**

**Mo: 10 - 11 Uhr**

**Deep Work**

**Di: 18:45 - 19:45 Uhr**

**Pilates**

**Do: 17:45 - 18:45 Uhr**

| Januar             | Februar                    | März                       | April                      | Mai                        | Juni                |
|--------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| 01 Di Neujahr      | 01 Fr                      | 01 Fr                      | 01 Mo Pilates Fitness      | 01 Mi Tag der Arbeit       | 01 Sa               |
| 02 Mi              | 02 Sa                      | 02 Sa                      | 02 Di Deep Work            | 02 Do Pilates Step/Workout | 02 So               |
| 03 Do Step/Workout | 03 So                      | 03 So                      | 03 Mi Langhantel           | 03 Fr                      | 03 Mo Schüfest      |
| 04 Fr              | 04 Mo Fitness              | 04 Rosenmontag             | 04 Do Pilates Step/Workout | 04 Sa                      | 04 Di Deep Work     |
| 05 Sa              | 05 Di Deep Work            | 05 Di Deep Work            | 05 Fr                      | 05 So                      | 05 Mi Langhantel    |
| 06 So              | 06 Mi Langhantel           | 06 Mi Langhantel           | 06 Sa                      | 06 Mo Pilates Fitness      | 06 Do Step/Workout  |
| 07 Mo Fitness      | 07 Do Pilates Step/Workout | 07 Do Pilates Step/Workout | 07 So                      | 07 Di Deep Work            | 07 Fr               |
| 08 Di Deep Work    | 08 Fr                      | 08 Fr                      | 08 Mo Pilates Fitness      | 08 Mi Langhantel           | 08 Sa               |
| 09 Mi Langhantel   | 09 Sa                      | 09 Sa                      | 09 Di Deep Work            | 09 Do Step/Workout         | 09 So               |
| 10 Do Step/Workout | 10 So                      | 10 So                      | 10 Mi Langhantel           | 10 Fr                      | 10 Mo Pfingstmontag |
| 11 Fr              | 11 Mo Pilates Fitness      | 11 Mo Pilates Fitness      | 11 Do Pilates Step/Workout | 11 Sa                      | 11 Di Deep Work     |
| 12 Sa              | 12 Di Deep Work            | 12 Di Deep Work            | 12 Fr                      | 12 So                      | 12 Mi Langhantel    |
| 13 So              | 13 Mi Langhantel           | 13 Mi Langhantel           | 13 Sa                      | 13 Mo Fitness              | 13 Do Step/Workout  |
| 14 Mo Fitness      | 14 Do Pilates Step/Workout | 14 Do Pilates Step/Workout | 14 So                      | 14 Di Deep Work            | 14 Fr               |
| 15 Di Deep Work    | 15 Fr                      | 15 Fr                      | 15 Mo Fitness              | 15 Mi Langhantel           | 15 Sa               |
| 16 Mi Langhantel   | 16 Sa                      | 16 Sa                      | 16 Di Deep Work            | 16 Do Step/Workout         | 16 So               |
| 17 Do Step/Workout | 17 So                      | 17 So                      | 17 Mi Langhantel           | 17 Fr                      | 17 Mo Fitness       |
| 18 Fr              | 18 Mo Pilates Fitness      | 18 Mo Pilates Fitness      | 18 Do Step/Workout         | 18 Sa                      | 18 Di Deep Work     |
| 19 Sa              | 19 Di Deep Work            | 19 Di Deep Work            | 19 Fr Karfreitag           | 19 So                      | 19 Mi Langhantel    |
| 20 So              | 20 Mi Langhantel           | 20 Mi Langhantel           | 20 Sa                      | 20 Mo Fitness              | 20 Do Fronleichnam  |
| 21 Mo Fitness      | 21 Do Pilates Step/Workout | 21 Do Pilates Step/Workout | 21 So                      | 21 Di Deep Work            | 21 Fr               |
| 22 Di Deep Work    | 22 Fr                      | 22 Fr                      | 22 Mo Ostermontag          | 22 Mi Langhantel           | 22 Sa               |
| 23 Mi Langhantel   | 23 Sa                      | 23 Sa                      | 23 Di                      | 23 Do Step/Workout         | 23 So               |
| 24 Do Step/Workout | 24 So                      | 24 So                      | 24 Mi                      | 24 Fr                      | 24 Mo Fitness       |
| 25 Fr              | 25 Mo Pilates Fitness      | 25 Mo Pilates Fitness      | 25 Do                      | 25 Sa                      | 25 Di Deep Work     |
| 26 Sa              | 26 Di Deep Work            | 26 Di Deep Work            | 26 Fr                      | 26 So                      | 26 Mi Langhantel    |
| 27 So              | 27 Mi Langhantel           | 27 Mi Langhantel           | 27 Sa                      | 27 Mo Fitness              | 27 Do Step/Workout  |
| 28 Mo Fitness      | 28 Do Step/Workout ?       | 28 Do Pilates Step/Workout | 28 So                      | 28 Di Deep Work            | 28 Fr               |
| 29 Di Deep Work    | Weiberfastnacht            | 29 Fr                      | 29 Mo Pilates Fitness      | 29 Mi Langhantel           | 29 Sa               |
| 30 Mi Langhantel   | nach Abspr.                | 30 Sa                      | 30 Di Deep Work            | 30 Do Christi Himmelfahrt  | 30 So               |
| 31 Do Step/Workout |                            | 31 So                      |                            | 31 Fr                      |                     |