

# Spaß mit Sport (SMS Plauen) e.V.

## Aktuelle wöchentliche Trainingseinheiten ab 01.03.2024

### MONTAG

9.30 - 11.00 Uhr	Walking / NW	Treffen Stadion
9.30 - 10.15 Uhr	Aqua Jogging	Sportbad
10.15 –11.00 Uhr	Aqua Jogging	Sportbad
11.00 –11.45 Uhr	Aqua Jogging	Sportbad
15.00 –16.30 Uhr	Senioren-sport	TH
16.30 –18.00 Uhr	Federball	TH

### DIENSTAG

9.00 – 10.00 Uhr	Fitnessstudio / PH	Hofer Str.6
10.00 - 10.45 Uhr	Aqua Jogging	Sportbad
10.45 – 11.30 Uhr	Schwimmen	Sportbad
14.00 – 16.00 Uhr	Kegeln	Wettinger Stuben

05.03. / 19.03. / 02.04. / 16.04. / 30.04. / 14.05. / 28.05.24

### MITTWOCH

10.00 – 12.00 Uhr	Fitnessstudio / PH	Hofer Str.6 - 2 Gruppen
9.30 – 10.30 Uhr	Rückenschule	TH
11.30 – 12.15 Uhr	Aqua Fitness	Herrenhalle Bad
12.15 – 13.00 Uhr	Aqua Fitness	Herrenhalle Bad
18.00 – 19.30 Uhr	FIT Mix	TH

### DONNERSTAG

9.00 – 12.00 Uhr	Fitnessstudio / PH	Hofer Str.6 - 3 Gruppen
10.00 - 11.00 Uhr	Rückenschule	TH
12.00 –12.45 Uhr	Aqua Fitness	Herrenhalle Bad
12.45 – 13.30 Uhr	Aqua Fitness	Herrenhalle Bad
13.30 – 15.00 Uhr	Tanzen	TH
15.00 – 16.30 Uhr	Fit Mix	TH
17.30 – 18.30 Uhr	Fitnessstudio / PH	Hofer Str.6
18.45 – 19.30 Uhr	Aqua Jogging	Sportbad

### FREITAG

9.30 – 11.00 Uhr	Senioren-sport	TH
15.00 - 16.30 Uhr	Walking / NW	Treffen Stadion