

Trainingsplan Fitness: Hamburger Sommerferien 9.7 – 19.8 2026 – Version 1.1 vom 13.7.2026

KW	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
28	07.07.2026		08.07.2026		09.07.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Isi	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Rebecca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					19:30 HIIT Halle -1	Natalie
					20:00 Bodyshape Halle -1	Natalie
29	14.07.2026		15.07.2026		16.07.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Rebecca	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Bianca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					19:30 HIIT Halle -1	Natalie
					20:00 Bodyshape Halle -1	Natalie
30	21.07.2026		22.07.2026		23.07.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Rebecca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					19:30 HIIT Halle -1	Natalie
					20:00 Bodyshape Halle -1	Natalie
31	28.07.2026		29.07.2026		30.07.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Rebecca	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Bianca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					19:30 HIIT Halle -1	Natalie
					20:00 Bodyshape Halle -1	Natalie
32	04.08.2026		05.08.2026		06.08.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Rebecca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					19:30 HIIT Halle -1	Natalie
					20:00 Bodyshape Halle -1	Natalie
33	11.08.2026		12.08.2026		13.08.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Natalie
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					19:30 HIIT Halle -1	Natalie
					20:00 Bodyshape Halle -1	Natalie
34	18.08.2026		19.08.2026		20.08.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Rebecca	19:00 Fitness HiLevel Halle - 1	Isi
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
Kurse mit festen Trainerinnen und Trainern:						