



Damengymnastik



jeweils montags

- 1. Stunde: 19:15 - 20:15 Uhr
- 2. Stunde 20:15 - 21:15 Uhr

Leitung: Angela Bucher

Programm Herbst / Winter 2018

- | | |
|---------------|--|
| 17. September | Faszien und Bewegung |
| 24. September | mit Pilates-Ball |
| 01. Oktober | mit Swing-Stick |
| 08. Oktober | mit Redondo-Ball plus |
| 15. Oktober | mit Balance-Kissen |
| 22. Oktober | flacher Bauch – starker Rücken |
| 29. Oktober | funktionelles Figurtraining |
| 05. November | 1. Stunde: Stepp-Podeste
2. Stunde: Pilates |
| 12. November | mit Redondo-Ball plus |
| 19. November | flacher Bauch – starker Rücken |
| 26. November | mit Balance-Kissen |
| 03. Dezember | Vertretung mit Heike Schmidt-Klamt |
| 10. Dezember | funktionelles Figurtraining |
| 17. Dezember | <i>entfällt / Weihnachtsfeier</i> |

18. Dezember 2018 – 06. Januar 2019
- Weihnachtsferien -

erste Turnstunde im neuen Jahr:

07. Januar 2019

